

Fisch-Salat mit halb getrockneten Tomaten

Für 2 Personen

2 Tomaten, gut gereift	Salz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl	100 g Lachsfilet	100 g Zanderfilet
4 Champignons	100 g Shrimps oder Krabben	1 Zitrone
2 EL gehackte Petersilie		

Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, schälen, halbieren und entkernen. Die Tomatenhälften in Viertel schneiden und leicht flachdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken, mit 2 EL Olivenöl mischen. Die Tomatenviertel darin wenden, auf ein Backblech legen und im Backofen, am besten mit Umluft bei 80 Grad trocknen lassen. Wenn sie anfangen etwas fester zu werden sind die Tomaten fertig. Die Trockenzeit kann variieren zwischen einer halben Stunde bis zu zwei Stunden, je nach persönlichen Geschmack. In der Zwischenzeit die Fischfilets in Würfel schneiden und leicht salzen. In einem Topf mit Dämpfeinsatz drei Minuten im Dampf garen, abtropfen lassen. Die Champignons putzen und vierteln. Das Fischfilet mit den Shrimps und den Champignons mischen und mit 1 EL Olivenöl anmachen. Mit Zitrone, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten den lauwarmen Fischsalat in der Mitte eines Tellers geben und sternförmig mit den angetrockneten Tomatenvierteln umlegen. Mit Olivenöl leicht umgießen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Otto Koch Freitag, 24. Juli 2009