

Salat mit Fisch und Meeresfrüchten

Für zwei Personen

Für den Salat:

75 g Wolfsbarsch-Filet 75 g Miesmuscheln 250 g Miesmuscheln

75 g geschälte rohe Garnelen 250 ml Fischfond

Für die Salatsauce:

10-12 Cocktailtomaten 1 Frühlingszwiebel 1 Knoblauchzehe

1 rote Zwiebel ½ rote Chilischote 1-2 Limetten, Saft, Abrieb

1 Bund Koriander 1 Stängel Zitronengras 1 TL Sambal Oelek

1 EL Fischsauce 1 EL brauner Zucker Salz

Für das Baguette:

½ Baguette 1-2 Knoblauchzehen Olivenöl

Für den Salat:

Das Fischfilet abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen, Gräten entfernen und in 2 cm breite Streifen schneiden.

Tintenfischtuben putzen und in dünne Ringe schneiden. Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, entbarten und geöffnete Muscheln aussortieren.

In einem großen Topf Fischfond auf 70-75 Grad erhitzen.

Garnelen, Fischfiletstreifen und Tintenfischringe hineingeben und zugedeckt etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze dämpfen. Fisch und Meeresfrüchte aus dem Sud heben, abtropfen lassen und in eine große Schüssel füllen. Die Muscheln in den Topf geben und zugedeckt ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren und wegwerfen. Muscheln in die Schüssel zum Fisch und den anderen Meeresfrüchten geben.

Für die Salatsauce:

Limetten heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sambal Oelek, Fischsauce, Limettensaft, Limettenabrieb und Zucker verrühren.

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden, Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote, Frühlingszwiebel und Zitronengras waschen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Bei der Chili die Samen entfernen.

Tomaten ggf. halbieren oder vierteln. Koriander hacken. Alles unter die Sauce mischen. Mit Salz abschmecken. Sauce über den Fisch und Meeresfrüchte geben und den Salat vorsichtig mischen; final mit Salz abschmecken.

Für das Baguette:

Knoblauch andrücken. Baguette mit Knoblauch in Olivenöl rösten.

Johann Lafer am 15. Juni 2023