

Seesaibling-Filet auf gebratener Wassermelone

Für 4 Personen:

Fisch:

4 Seesaibling-Filets	0.25 Wassermelone	2 EL brauner Zucker
gemörster Pfeffer	Meersalz Olivenöl	1 Bund Petersilie

Dip:

150 g Crème-fraîche	1 unbehandelte Limette	Pfeffer, Salz, Zucker Olivenöl
---------------------	------------------------	-----------------------------------

Saiblingsfilets säubern und die Gräten entfernen. Das Fleisch der Wassermelone in etwa 1 cm dicke, rechteckige Scheiben schneiden. Die Melonenscheiben sollen etwa der Größe der Fischfilets entsprechen.

Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Braunen Zucker hinzufügen und auflösen lassen. Die Melonenscheiben auf das Karamell legen und kurz von beiden Seiten braten.

Parallel eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten etwa 1-2 Minuten braten. Der Kern der Filets sollte unbedingt noch glasig sein. Die Seesaiblingfilets mit Meersalz würzen und die Melone mit Pfeffer bestreuen.

Petersilie waschen und hacken.

Den vorbereiteten Dip (siehe unten) auf die Teller geben, darauf zunächst die Melonenscheiben, dann die Saiblingsfilets platzieren und mit Petersilie bestreuen.

Dip:

Crème fraîche mit je 1 Prise Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Mit geriebener Limettenschale und Limettensaft pikant abschmecken. Den Dip zunächst zubereiten, dann den Fisch braten.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Rainer Sass am 29. März 2020