

Gemüse-Salat mit gebratenem Fischfilet

Für 4 Personen

30 g Cashewkerne	1 EL Sesam	600 g Blumenkohl
2 Möhren	1 Chili	2 Bio-Limetten
Salz	2 EL Sesamöl	2 EL Rapsöl
3 EL Apfelsaft	Zucker	40 g junger Blattspinat
3 Lauchzwiebeln	1 Knoblauchzehe	400 g Fischfilet
2 EL Pflanzenöl		

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

Sesam ebenfalls in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und abkühlen lassen.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

Möhren waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.

Chili abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser Blumenkohl und Möhrenstücke einige Minuten bissfest kochen.

Sesamöl, Rapsöl, Mangosaft, Limettenabrieb und -saft in einer größeren Schüssel zu einer Marinade mischen, mit Salz und Zucker abschmecken und die geschnittene Chili unterrühren.

Bissfest gekochtes Gemüse abtropfen lassen, noch warm zur Marinade geben, untermischen und ziehen lassen.

Die gerösteten Cashewnüsse grob hacken und mit dem Sesam ebenfalls zum Salat geben.

Spinat abwaschen und gut abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Knoblauch schälen und andrücken.

Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden und leicht salzen.

In einer Pfanne das Bratöl erhitzen, die angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben.

Fischfilets im heißen Öl von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten.

Spinat und Zwiebellauch unter den Gemüsesalat mischen.

Salat und gebratene Fischfilets auf Teller geben und genießen.

Jacqueline Amirfallah am 13. September 2023