

Ligurischer Brot-Salat mit Saibling und Gewürz-Joghurt

Für 4 Personen

500 g Saiblingfilet	80 g Butter	2 Scheiben Toastbrot
2 Karotten	2 rote Paprikaschoten	1 Zucchini
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	feines Meersalz
1 EL schwarze Oliven	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl	1 Prise Chili, gemahlen	Pfeffer
200 g Joghurt aus Schafsmilch	1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Curry
2 Stängel Basilikum		

Den Backofen auf 65 Grad Umluft vorheizen. Saiblingfilet mit kaltem Wasser abwaschen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen, die Gräten ziehen und in 4 Portionen aufteilen. Die Butter in eine Pfanne geben, schmelzen, dann 2/3 der flüssigen Butter abschütten und zur Seite stellen. Brotscheiben in Streifen schneiden und in der Butterpfanne knusprig rösten. Karotten schälen, Paprika ebenfalls mit einem Sparschäler schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Gemüse in Stifte schneiden. Zucchini waschen, halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel austreichen und dann Zucchini in Halbmonde schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in feine Scheiben schneiden, Knoblauch fein würfeln. Ein tiefes Backblech mit etwas flüssiger Butter einpinseln, Fischfilets mit der Hautseite nach unten darauf geben, leicht salzen und mit restlicher Butter bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten glasig garen. Die Oliven klein schneiden. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Zweigen streifen und klein hacken. Schalotten und Knoblauch mit 2 EL Olivenöl im Wok andünsten. Paprika und Karotten zugeben, etwas salzen und knackig anbraten. Zucchini zugeben und leicht anbraten. Gemüse, gehackte Oliven und Kräuter in eine Schüssel geben. Mit Meersalz, Chili und Pfeffer abschmecken. Joghurt mit Zitronensaft, Meersalz und Curry verrühren. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und mit den gerösteten Brotscheiben unter den Salat mischen. Salat auf Tellern anrichten, Saibling aus dem Ofen nehmen, Haut abziehen und auf dem Salat anrichten. Gewürzten Joghurt darüber träufeln.

Michael Kempf Freitag, 3. Juni 2011