

Kurz Angebratener Mariniertes Schellfisch auf Spinat ...

Kategorien: Fisch

Zutaten für: 2 Portionen

400	Gramm	Schellfischfilet (oder Makrelenfilet)
3	Essl.	Sonnenblumenöl zum Anbraten
1/2		Zitrone; den Saft
50	Gramm	Olivenöl
1	Bund	Blattpetersilie
100	Gramm	Spinat
100	Gramm	Feldsalat
1		Fenchel
1		Tomate
1		Avocado
1/2		Rote Paprikaschote
1/2		Gelbe Paprikaschote
75	Gramm	Frischkäse
75	Gramm	Milch
35	Gramm	Olivenöl
1	Bund	Bärlauch (oder Basilikum)
1	Zehe	Knoblauch

Anleitung:

Schneiden Sie das Schellfischfilet in ca. 1 cm dicke Scheiben. Anschließend das Filet in heißen Sonnenblumenöl in der Pfanne kurz beidseitig anbraten. Nun das Filet aus der Pfanne nehmen und in die Marinade aus Zitronensaft, Olivenöl und Blattpetersilie legen.

Für den Salat Spinat und Feldsalat putzen, gut in Eiswasser waschen und mit der Salatschleuder trocknen. Die Fenchelknolle von ihren äußeren Schalen befreien, schälen und in hauchdünne Streifen schneiden.

Nun die enthäuteten und entkernten Tomaten sowie die enthäuteten Paprikaschoten würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch ausstechen. Alle Zutaten zu einem Salat auf einem Teller anrichten.

Frischkäse, Milch und Olivenöl für die Sauce mit einem Rührbesen in einer Schüssel glatt rühren. Den Bärlauch fein schneiden und mit dem fein gehackten Knoblauch unter die Frischkäse-Olivenöl-Sauce heben.

Abschließend den angebratenen marinierten Schellfisch um den Salat anrichten und alles leicht mit der Sauce marinieren.

: O-Titel : Kurz angebratener mariniertes Schellfisch auf Spinat und Feldsalat mit einer Frischkäse-Olivenöl-Sauce

Quelle:

Rezept erfasst mit *RK* 25.02.2013
von Konrad Heizmann