SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Seesaibling | Kopfsalat | Wasabi Dressing | Snofnugg Salzflocken

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten Wasabi Dressing (ca. 300 ml):

200 g Weiße Trauben kernlos

1 Grüner Apfel, mit Schale, entkernt, klein geschnitten

1 Bündel Estragon, grob gehackt

50 ml Honig

5 g Weißweinessig

5 g Wasabipaste

50 ml Olivenöl

Gewürze & Zutaten:

200 ml Wasabi Dressing (siehe unten)

1 Kopfsalat

4 Seesaiblingsfilet, entgrätet (ca. 500 g)

Etwas Snofnugg Schneeflockensalz

Mehl

Olivenöl

1 Grünen Apfel Granny Smith

1 Bündel Koriander

1 Limette

1 Zitrone

Dressing

1. Alle Zutaten im Blender glatt mixen. Möglichst frisch verwenden. Das Dressing verliert schnell seine frische grüne Farbe.

Seesaibling:

1. Zuerst das Dressing zubereiten und kalt stellen. Den Kopfsalat von den äußeren Blättern befreien und putzen. Gründlich waschen und trocken schleudern.

2. Für den Fisch eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Fischfilets auf der Hautseite salzen und nur mit der Hautseite in etwas Mehl drücken. Das Mehl sorgfältig abklopfen. Ein wenig Öl in die Pfanne geben und die Fischfilets mit der Hautseite nach unten einlegen. Gegebenenfalls die Filets in der Pfanne mit einer Palette etwas nach unten drücken, damit sie flach auf dem Pfannenboden liegen. Bei mittelhoher Hitze 1-2 Minuten Farbe geben, dann die Pfanne von der Hitze nehmen und die Filets etwas nachbraten lassen.

3. In der Zwischenzeit die Salatblätter in mundgerechte Stücke zerteilen und auf der Tellermitte platzieren. Den Apfel am besten mit der Mandoline in feine Streifen hobeln und ebenfalls anrichten. Den Koriander grob hacken, darüber streuen und alles mit dem Wasabi-Dressing großzügig marinieren. Nun den Fisch (er darf ruhig „halbgar“ sein) mit der knusprigen Hautseite nach oben anrichten. Wer möchte, kann die Haut jetzt auch vorsichtig abziehen! Mit einer feinen Reibe die Schale von Limette und Zitrone über den Fisch reiben und mit den Snofnugg Salzflocken bestreuen.