

Jacqueline Amirfallah
Scharfer Gemüsesalat mit
gebratenem Fischfilet

Mittwoch, 13. September 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia- & Weltküche

Zutaten:

30 g	Cashewkerne
1 EL	Sesam
600 g	Blumenkohl
2	Möhren
1	Chili
2	Bio-Limetten
etwas	Salz
2 EL	Sesamöl
2 EL	Rapsöl
3 EL	Mangosaft (alternativ Apfelsaft)
etwas	Zucker
40 g	junger Blattspinat
3	Lauchzwiebeln
1	Knoblauchzehe
400 g	Fischfilet (z.B. Zander, Forelle oder Saibling)
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten



Zubereitung:

1. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
2. Sesam ebenfalls in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und abkühlen lassen.
3. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.
4. Möhren waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.
5. Chili abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.
6. Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
7. In einem Topf mit kochendem Salzwasser Blumenkohl und Möhrenstücke einige Minuten bissfest kochen.
8. Sesamöl, Rapsöl, Mangosaft, Limettenabrieb und -saft in einer größeren Schüssel zu einer Marinade mischen, mit Salz und Zucker abschmecken und die geschnittene Chili unterrühren.
9. Bissfest gekochtes Gemüse abtropfen lassen, noch warm zur Marinade geben, untermischen und ziehen lassen.
10. Die gerösteten Cashewnüsse grob hacken und mit dem Sesam ebenfalls zum Salat geben.
11. Spinat abwaschen und gut abtropfen lassen.
12. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
13. Knoblauch schälen und andrücken.
14. Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden und leicht salzen.
15. 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.
16. Spinat und Zwiebellauch unter den Gemüsesalat mischen.
17. Salat und gebratene Fischfilets auf Teller geben und genießen.

Pro Portion: 755 kcal/ 3150 kJ
42 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 43 g Fett