

Rote Meerbarbe auf Gemüsesalat

Für den Fisch:

4 Rotbarbenfilets, mit Haut, je etwa 100g

Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 EL Olivenöl

Für den Gemüsesalat:

je 50g gelbes und orangefarbenes Paprikafruchtfleisch

je 50g Aubergine und Staudensellerie geputzt

60g Schalotten geschält

100g rote und gelbe Kirschtomaten

5 EL Olivenöl, 2 EL Estragonessig

Salz, Pfeffer, 1 EL fein geschnittener Estragon

Außerdem:

Estragon zum Garnieren



- (1) Die Fischfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.
- (2) Für den Gemüsesalat das Paprika- und Auberginenfruchtfleisch sowie den Staudensellerie in 5 cm lange und 1/2 cm breite Stifte schneiden. Die Schalotten fein würfeln. Die Tomaten waschen, halbieren und jeweils den Stielansatz entfernen.
- (3) In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Gemüsestifte und Schalottenwürfel darin kurz anbraten. Die Tomaten zufügen und eine Minute mitbraten. Alles mit dem Essig ablöschen, salzen, pfeffern und den Salat in einer Schüssel füllen. Den Gemüsesalat mit Estragon bestreuen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, vorsichtig durchmischen und lauwarm abkühlen lassen.
- (4) Die Fischfilets salzen und pfeffern, das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rotbarbenfilets von jeder Seite etwa 2 Minuten braten.
- (5) Den Gemüsesalat abschmecken und auf Tellern verteilen. Jeweils ein gebratenes Fischfilet darauf anrichten, mit Estragon garnieren und servieren.