

marinierter

Weissflecken Zackenbarsch

auf exotischem Salatpotpourri

- 600 gr. Filet vom Zackenbarsch (oder Pangasius / Tilapia Filet)
- 1/8 Liter Limonensaft
- 2 Chili, in feinen Würfelchen
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- 12 gr. fein gewiegter Ingwer
- 250 gr. geputzter Salat
- 50 gr. Johannisbeeren
- 50 gr. Porreesprossen , 50 gr. Garlic Sprossen
- 150 ml Olivenöl, Fleur de sel, und Pfeffer a.d.M. 30 gr. Butter
- Blüten von der Gewürztagetes)

Ingwer, Chili und Knoblauch fein hacken und mit der Hälfte des Limonensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Das Fischfilet in etwa 5 x 6 cm große Stücke schneiden und in die Marinade geben.

Die Johannisbeeren vom Stiel lösen und waschen und in den Salat einarbeiten.

Aus 100 ml Olivenöl, Mineralwasser und dem restlichen Limonensaft ein schmackhaftes Dressing herstellen.

Die Fischfilets nach etwa 10 Minuten in einer Pfanne mit Butter und Olivenöl bei sanfter Hitze garen

Auf den fertig angerichteten Salat geben und mit dem Sprossen-Blütenmix ausgarnieren.