Fischfilet mit Möhren und Tomaten-Avocado-Salat

Zutaten für Fisch und Möhren (für 2 Personen):

· 4 EL Olivenöl
· 2 große Möhren
· 2 Stück (ca. 150 g) Fischfilet
· 1 Zitrone
· 2 EL Sesam
· 1 Prise Kurkuma
· 1 Prise gemahlener Koriander
· 1 Prise Meersalz
· aus der Mühle: Pfeffer
· ein paar Stiele Petersilie oder Koriandergrün
· alternativ: Petersilie

Fischfilet (beispielsweise Seelachs oder Lachs) ggf. auftauen. Möhren waschen, putzen und in Schreiben schneiden, die Hälfte des Öls in einer Pfanne vorsichtig erhitzen und die Möhrenscheiben darin dünsten.

In der Zwischenzeit das Fischfilet unter fließendem Wasser abspülen, mit Zitronensaft säuern und leicht salzen. Restliches Öl in einer Pfanne vorsichtig erhitzen und das Fischfilet darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten, bis es leicht braun ist.

Die Möhrenscheiben nach Belieben mit Sesamkörnern und Gewürzen verfeinern und weiter braten, bis sie weich sind. Salzen und pfeffern.

Koriandergrün oder Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Fisch mit Möhren auf einem Teller anrichten und mit den frisch gehackten Kräutern bestreuen.

Zutaten für den Tomaten-Avocado-Salat:

· 1 Avocado
· 12 Kirschtomaten
· 1 Zitrone
· 2 EL Olivenöl oder Leinöl
· Meersalz
· frischer Pfeffer

Avocado schälen und das Fruchtfleisch würfeln, sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. Tomaten waschen und halbieren. Aus dem restlichen Zitronensaft und dem Öl ein Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado und Tomaten in einer Schüssel mit dem Dressing mischen und zum Fisch servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 19.02.2024
Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen