

Fischfilet mit Möhren und Tomaten-Avocado-Salat

Zutaten für den Fisch mit Beilage (für 1 Person):

- 2 EL Olivenöl
- 1 große Möhre
- 1 Stück (ca. 150 g, frisch oder TK) Fischfilet
- Saft einer halben Zitrone
- (nach Belieben) 1 EL Sesamkörner
- (nach Belieben) 1 Prise Kurkumapulver
- 1 Prise Korianderpulver
- 1 Prise Meersalz
- aus der Mühle: Pfeffer
- ein paar Stiele Petersilie oder Koriandergrün

Fischfilet (beispielsweise Seelachs oder Lachs) ggf. auftauen lassen.

Möhre waschen, putzen und in Scheiben schneiden, 1 EL Öl in einer Pfanne vorsichtig erhitzen und die Möhrenscheiben darin dünsten.

Inzwischen das Fischfilet unter fließendem Wasser abspülen, mit Zitronensaft säuern und leicht salzen. 1 EL Öl in einer Pfanne vorsichtig erhitzen und das Fischfilet darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten, bis es leicht braun ist.

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

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

Zutaten für den Tomaten-Avocado-Salat:

- 1/2 Avocado
- 6-7 Kirschtomaten
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Öl, z. B. Leinöl oder Olivenöl
- Meersalz
- Aus der Mühle: 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 anrichten.

Nährwerte pro Portion:

766 kcal, 39 g Eiweiß, 59 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Arthrose

Dünndarm-Fehlbesiedlung
Zöliakie

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Letzter Sendetermin: 04.03.2019
Koch/Köchin:

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