

## Gezupfter Fisch mit Avocadosalat

### Zutaten (für 4 Personen):

- 1 unbehandelte Zitrone
- 6 EL mildes Olivenöl
- 2 TL geröstetes Sesamöl
- 3 EL Sojasoße
- 2 TL Zucker
- 4 (à 125 g) Rotbarschfilets
- 400 g kleine Tomaten
- 1 große reife Avocado
- je ½ Bund Dill und Koriander
- Salz

Für das Dressing die Zitronenschale fein abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Saft und Schale in einer Schüssel mit Oliven- und Sesamöl, Sojasoße und Zucker verquirlen.

Für den Fisch leicht gesalzenes Wasser in einem großen weiten Topf zum Kochen bringen. Die Filets hineinlegen und Wasser einmal aufkochen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und den Fisch 6-8 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln, Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Beides in einer Schüssel mit der Hälfte des Dressings vermengen.

Den Fisch abtropfen, vorsichtig mit einer Gabel oder mit den Fingern in Stücke zupfen.

Tomaten-Avocado-Salat auf einem flachen Teller anrichten, Fisch vorsichtig in der Schüssel mit dem restlichen Dressing vermengen, auf dem Salat anrichten und mit frisch gezupften Kräutern garnieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 13.08.2019

Koch/Köchin: Elli Neubert

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)