

Sommersalat mit Pina-Colada-Dressing und Vanille-Zander

Zutaten für die kalten Komponenten (für 4 Personen):

- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Melone
- 1 Pfirsich
- 4 Aprikosen
- 12 Cherrytomaten
- 1 Minigurke
- 0.25 Radicchio

Melone aushöhlen und das Fruchtfleisch kleinschneiden. Alle anderen Zutaten nach Bedarf waschen/putzen und ebenfalls kleinschneiden und in einer Schale kalt stellen.

Zutaten für die warmen Komponenten:

- 6 Pimientos
- 200 g Erbsen
- 1 weiße Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Pflanzenöl
- Salz

Pimientos von den Kernen befreien und kleinschneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls kleinschneiden. Alles in einer Pfanne mit Pflanzenöl sanft anschwitzen und salzen. Wenn die Erbsen noch Biss haben, vom Herd nehmen und zum Abkühlen in eine Schale füllen.

Zutaten für den Fisch:

- 2 (mit Haut) Zanderfilets
- 0.25 Schote Vanille
- 1 Tonkabohne
- 2 EL Wakame-Algen-Salat

Die Haut der Filets ganz trocken tupfen und einschneiden. Dann portionieren und mit der ausgekratzten Vanilleschote, dem Vanillemark und der geriebenen Tonkabohne erst von der Hautseite anbraten. Wenden und ruhen lassen.

Zutaten für das Dressing:

- 100 ml Kokosmilch
- 30 ml Ananas-Saft
- 3 EL Honig-Senfsoße
- 0.5 TL Chili-Öl
- 0.5 Zitrone
- Salz

Zitrone auspressen und den Saft gut mit den anderen Zutaten verrühren.

Beide Komponenten für den Salat in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Auf Tellern oder in Melonenschalen anrichten und jeweils 1 Stück Zanderfilet und etwas Wakame-Salat daraufsetzen.

Koch/Köchin: Dave Hänsel

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