

## Schaalseefisch mit buntem Gartensalat

### Zutaten für den Fisch (für 4 Personen):

- 4 Koteletts vom Hecht
- 8 kleine Maränen
- 4 Saiblingsfilets
- zum Braten: Öl
- zum Panieren: 4 EL Mehl
- zum Würzen: Liebstöckel
- frischer Meerrettich
- etwas geriebener Apfel

Hechkoteletts, ganze Maränen und Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen, salzen und leicht mehlieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch darin nach und nach anbraten - zuerst den Hecht, weil er die längste Garzeit hat. Am Ende der Garzeit etwas Liebstöckel dazugeben. Den fertig gegarten Fisch jeweils zum Warmhalten in den Backofen stellen und den restlichen Fisch zubereiten.

Meerrettich fein reiben, nach Geschmack mit geriebenem Apfel vermischen und zum Fisch servieren.

Dazu passen Salz- oder Bratkartoffeln.

### Zutaten für den Gartensalat:

- 1 Knolle Rote Bete
- 1 Eisbergsalat
- 1 Bund Rauke
- 1 Friséesalat
- 1 schwarzer Rettich
- Blüten vom Borretsch
- Pfefferminze
- einige Möhren
- 1 Tasse Buttermilch
- 1 Tasse Sahne
- 1 Tasse Sauerrahm
- 1 EL Zucker
- ½ TL Salz
- etwas gemörster Pfeffer
- etwas gemörster Chili
- je nach Geschmack Zitronensaft oder Essig
- Kümmel oder Kreuzkümmel
- Öl

Rote Bete kochen, auskühlen lassen, pellen und in Stücke schneiden. Mit Kreuzkümmel oder Kümmel, Essig und Öl marinieren.

Salat und Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Aus Buttermilch, Sauerrahm und Sahne eine Salatsoße zubereiten. Je nach Geschmack Zitronensaft oder Essig dazugeben. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken. Das Dressing zum Salat servieren.

Sendung/Quelle: Landfrauenküche

Sendetermin: 10.03.2019

Koch/Köchin: Sieglinde Schröder

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