

Ceviche von der Dorade mit Erbsenpüree und Melonensalat

Zutaten (für 6 Personen):

- 1 kg Dorade
- 5 Limetten
- 1 Zitrone
- 1 Stück Ingwer
- 1 Chilischote
- 1 Zehe Knoblauch
- Meersalz

Doradenfilets auslösen, häuten und die Gräten entfernen. Die Filets waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden, ähnlich wie bei Räucherlachs. Limetten und Zitronen auspressen. Den Saft in eine breite Schüssel geben und ganz leicht salzen. Knoblauchzehe andrücken, Ingwer reiben und die Chilischote in feine Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Zitrusaft vermengen. Die Fischscheiben in den Sud legen und 20-30 Minuten marinieren bzw. in der Säure garen. Die Filets müssen dabei mit dem Sud bedeckt sein. Gegebenenfalls mehrmals wenden. Wer keine Dorade mag, kann alternativ auch Kabeljau verwenden.

Zutaten für den Salat:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Cantaloupe-Melone
- alternativ: Honigmelone
- Olivenöl
- Zitronensaft
- helle Crema di Balsamico
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker

Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Staudensellerie säubern und in feine Streifen schneiden. Die Melone mit einem Kugelausstecher aushöhlen oder das Fruchtfleisch in Würfel schneiden - Menge nach Gusto. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Zucker, Olivenöl, Crema di Balsamico und Zitronensaft süß-säuerlich abschmecken.

Zutaten für das Erbsenpüree:

- 1 Packung (TK) Erbsen
- 1,5 EL Crème fraîche
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Minze

Erbsen in einen Topf geben und mit etwas Wasser kurz erhitzen. Das Wasser abgießen und die Erbsen mit einem Pürierstab, Kartoffelstampfer oder mit einer Gabel zu einem groben Mus verarbeiten. Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Wer mag, kann noch gehackte Minze dazugeben. Das Püree sollte eine stabile Konsistenz haben und nicht zu flüssig sein.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 03.09.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

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