

# Bunter Salat mit Fischfilet und Brötchen

## Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Tiefkühl-Seelachsfilets, ca. 400 g
- etwas Zitronensaft
- etwas Salz, z. B. Jodsalz mit Fluor
- etwas Pfeffer
- 50 g fettreduzierter Kräuterfrischkäse, max. 17% Fett absolut
- 1 Handvoll Rucola
- 1 rote Paprikaschote
- ½ Gurke
- etwas Essig, z. B. Aceto-Balsamico-Essig
- etwas flüssiger Süßstoff
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 2 EL Rapsöl, 20 g
- 2 EL Mais, ca. 30 g
- 2 Körnerbrötchen, ca. 100 g

## Die Zubereitung:

Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Mit Kräuterfrischkäse bestreichen. In eine Auflaufform geben und im Ofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 15 bis 20 Minuten backen. Alternativ in eine beschichtete Pfanne geben, etwas Wasser angießen, mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme garen. In der Zwischenzeit Gemüse putzen: Rucola in Stücke zupfen, je nach Größe Blätter mittig halbieren, Paprika und Gurke würfeln. Aus Es-

sig, Gewürzen, Salz und Senf eine Marinade rühren, abschmecken und zum Schluss das Öl unterschlagen. Salatmarinade in zwei Suppenteller gießen, Rucola und Gemüse darauf verteilen, Maiskörner locker darüber streuen. Fischfilet mittig obenauf setzen und je ein Körnerbrötchen in Scheiben schneiden, tosten und auf den Tellerrand legen.

» Sie möchten ein frisch-knackiges Mittag- oder Abendessen – wie wäre es mit unserem Salat, gepaart mit Fisch?

ca. 1,75 Euro pro Person

## Nährwert-Info

Nährwert pro Portion:  
 49 g E, 29 g F, 33 g KH, 8 g Ba,  
 2,6 BE, 2,7 KE, 50 mg Chol,  
 565 mg Na, 1220 mg K,  
 800 mg Ph, 590 kcal, 2 360 kJ



Foto: Kälisch