

Rezeptwettbewerb „Klug gefischt“

Platz 5: Kabeljau auf Avocado-Grapefruit Salat

Zutaten für zwei Personen

- 400 g Kabeljaufilet mit Haut
- 1 Avocado
- 1 rosa Grapefruit
- je 50 g Feldsalat und Rucola
- Fischgewürz
- Salz und Pfeffer, evtl. etwas Zucker
- 75 ml Sahne
- Rapsöl



Zubereitung

Den Fisch in zwei Stücke schneiden, waschen und trocken tupfen. Mit Fischgewürz, Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze im Rapsöl zuerst auf der Hautseite und nach ca. 4 Minuten auf der Fleischseite ebenfalls ca. 4 Minuten braten.

Den Salat waschen und trocken schleudern, danach auf zwei Tellern verteilen. Die Grapefruit filetieren, dabei den Saft auffangen. Den Saft mit der Sahne gut verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. noch mit etwas Zucker abschmecken. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und die Schale abschälen. Danach die Avocado in Scheiben schneiden und zusammen mit den Grapefruitfilets auf dem Salat verteilen.

Den Fisch auf dem Salat platzieren und mit dem Dressing übergießen.

Eine Initiative des Bundesministeriums
für Bildung und Forschung

Wissenschaftsjahr 2016*17

MEERE
UND OZEANE