

Nah&Frisch

Professional

Sommerliches Seebarschfilet

Hauptspeise

Fischgerichte

Gartenparty

Sommer

Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○

Gemüse waschen und trocknen, Paprika, Tomaten und Gurke entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden, Zitronensaft mit Salz und Pfeffer und Öl gut verrühren. Vorbereitete Zutaten mit Vinaigrette und Oliven mischen, nochmals abschmecken und anrichten. Fetakäse darauf verteilen.

Den Seebarsch waschen und trocken tupfen. Die Fischfilets salzen, pfeffern, mit der Zitronenschale bestreuen, mit Öl beträufeln und auf dem heißen Grill von beiden Seiten 5 - 6 Minuten grillen und auf dem Salat servieren.



Zutaten

8 Seebarschfilets à ca. 100 g

Olivenöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

abgeriebene Schale von 1
unbehandelten Zitrone

600 g Tomaten

1 Salatgurke

2 rote Paprikaschoten

1 rote Zwiebel

1 Bund Schnittlauch

Saft von 1 Zitrone

Salz

Pfeffer

4 EL Olivenöl

50 g schwarze Oliven, nach
Belieben ohne Stein

200 g Feta, griechischer
Schafkäse