Nah&Frisch



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 von1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 50 g schwarze Oliven, nach Belieben ohne Stein
- 200 g Feta, griechischer Schafkäse