



Fischlaibchen auf Salat

Zutaten für 4 Stk. Fischlaibchen

500 g Fischfilet
1 daumengroßes Stk. Ingwer
15 g Koriandergrün
1 EL italienische Kräuter
Saft einer halben Zitrone
Salz
Pfeffer
2 EL Quitten Fruchtaufstrich
4 EL Wiener Würze
etwas Wasser

Zutaten für den Salat:

1 rote Zwiebel
1 EL Oregano
1 EL Himbeeressig
3 EL Olivenöl
Tomaten
Gurken
Blattsalat

Zubereitung:

Für den Salat die Zwiebel in Streifen schneiden und mit Oregano, Himbeeressig und Olivenöl marinieren. Ungefähr eine halbe Stunde lang ziehen lassen.

Für die Fischlaibchen das Fischfilet in kleine Würfel schneiden und mit dem Ingwer, dem Koriander, den Kräutern und dem Saft der Zitrone mit dem Mixer pürieren.

Die Masse ausdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vier Laibchen Formen und in einer Pfanne mit Öl an beiden Seiten anbraten.

Den Quitten Fruchtaufstrich mit der Wiener Würze und etwas Wasser verrühren. Die Laibchen in der Pfanne damit großzügig auf beiden Seiten einstreichen.

Etwas Wasser in die Pfanne geben und die Laibchen zugedeckt garen lassen, bis das Wasser verdampft ist.

In der Zwischenzeit den Salat waschen, Gurke schälen und ebenso wie die Paradeiser in Stücke schneiden. Alles mit der Zwiebel-Oregano Mischung verrühren. Mit den Fischlaibchen anrichten.