

Fisch-Nektarinen-Salat

LEICHT

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Sauce

- 1 Teelöffel Meerrettichsenf
- 1 Esslöffel Aceto balsamico bianco
- 3 Esslöffel Olivenöl oder anderes Öl
- 1 Esslöffel Korianderblättchen, fein geschnitten (siehe «Koriander schneiden»)

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

2 Nektarinen, in Schnitzen

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Alle Zutaten bis und mit Öl gut verrühren, Koriander begeben, die Sauce würzen. Nektarinenschnitze in eine beschichtete Bratpfanne geben, nur heiss werden lassen, warm stellen.

Sud

- 2 dl kräftiger Fertig-Fischfond oder kräftige Gemüsebouillon
- 1 dl Weisswein
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 4 Zweiglein Koriander
- ¼ Teelöffel Salz

600 g Eglifilets, evtl. schräg halbiert

Den Fischfond mit Wein, Schalotte und Koriander in einer weiten Pfanne aufkochen, salzen. Auf ca. die Hälfte einkochen, den Koriander entfernen, Hitze reduzieren. Den Fisch portionenweise begeben, zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 3 Min. ziehen lassen, herausnehmen, warm stellen. 2 Esslöffel Fischsud unter die Sauce rühren. Fisch und Nektarinen auf den vorgewärmten Tellern anrichten, Sauce darüber träufeln.

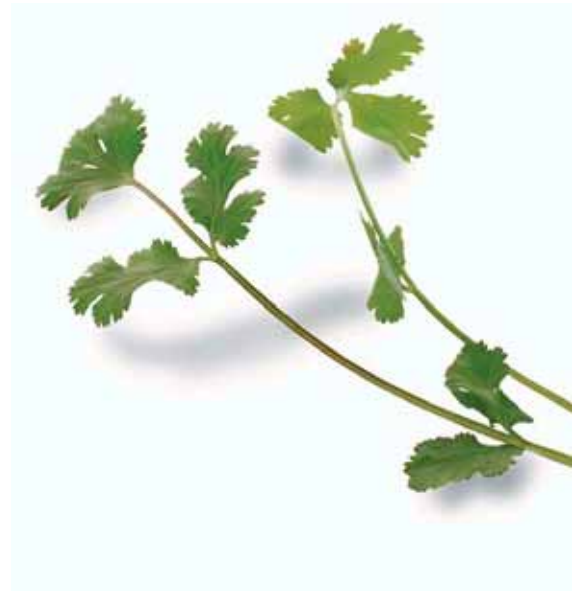
Tipp: statt Egli- Felchenfilets ohne Haut verwenden (allfällige Gräten mit einer Pinzette entfernen), schräg in ca. 4 cm breite Streifen schneiden.

Pro Person: 11 g Fett, 28 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 1064 kJ (254 kcal)



Koriander schneiden

Koriander fein zu schneiden ist keine Hexerei: ganze Zweiglein auf die Arbeitsfläche legen und mit einem grossen Messer fein schneiden (Stiele mitverwenden). Wenn Koriander kurz vor dem Servieren einem Gericht beigegeben werden soll, können Sie die Zweiglein auch mit einer Schere fein schneiden.



Der Koriander sieht der glattblättrigen Petersilie sehr ähnlich; der intensive, herbe Geruch und der Geschmack sind aber unverwechselbar. Derjenige von Koriandersamen erinnert dagegen an getrocknete Orangenschalen und Curry.