



Fischfilet mit Avocado - Tomaten Salsa

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schnelle, naturbelassene Küche mit asiatischen Anklängen

Zutaten

- 700 - 750 g Fischfilet, küchenfertig z. B. Rotbarsch, Steinbeißer, Lachs
- Etwas Zitronensaft
- Etwas Mehl
- 350 g kleine Kirschtomaten, halbiert
- 100 g Staudensellerie, gefädelt, gewaschen, klein gewürfelt
- Fruchtfleisch 1 großen, reifen, aber noch festen Avocado
- Saft von 4 Limetten oder Zitronen
- Abrieb von 2 Limetten oder Zitronen
- 1 Töpfchen Zitronen Verbene in feinen Streifen
- 1 Töpfchen Thai - Basilikum in feinen Streifen
- 1 kleine, rote Chilischote, entkernt, fein gewürfelt
- 15 g Sesamsaat, geröstet
- 4 El Sesamöl
- Brauner Zucker
- 3 - 4 El Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 150 ° C vor heizen, den Fisch unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft marinieren. Salzen, pfeffern und leicht in Mehl wenden.

Schritt2

In heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 min. braten, Farbe nehmen lassen. Heraus nehmen, kurz warm halten.

Schritt3

Die Avocado - Tomaten Salsa:

Schritt4

Den Limettensaft und Abrieb mit dem braunen Zucker und den Chiliwürfelchen verrühren, Basilikum, Zitronen - Verbene - Streifen, Sesamsaat und Sesamöl dazu geben.

Schritt5

Das Avocado Fruchtfleisch mit einer Küchengabel zerdrücken, zur Vinaigrette geben.

Schritt6

Tomaten und die Selleriewürfelchen verrühren, nachschmecken.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Die Salsa über dem Fisch anrichten und mit geröstetem Sesam bestreuen

Rezeptart: Fischgerichte, Salsa **Tags:** fischfilet, modern, unter 30 min. **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fischfilet-mit-avocado-tomaten-salsa/>