

# 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/>