WUNDERDRESSING TOMATE-BASILIKUM

Doradenfilet auf mediterranem Bohnensalat

Fisch

FÜR 2 Portionen ZEIT 25 Minuten



Zutaten

- 240 g weiße Bohnen (abgetropft, aus 1 Dose à 400 g)
- 200 g Kirschtomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- ½ Bund glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 Doradenfilets oder Wolfsbarschfilets mit Haut (je ca. 90 g)
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- 3 EL Wunderdressing Tomate-Basilikum

Warum es passt: Die Kräuternote unterstützt den Fisch, ohne ihn zu überdecken.

Zubereitung

1. Bohnen in einem Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren, Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.
2. Bohnen, Tomaten, Zwiebel und die Hälfte der Petersilie in einer Schüssel mischen. Wunderdressing kräftig schütteln, untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Fischfilets trocken tupfen, die Haut mit einem scharfen Messer 2–3-mal leicht einritzen und die Filets beidseitig salzen. Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen.
4. Filets mit der Hautseite nach unten einlegen, kurz flach andrücken und 3–4 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist. Wenden, die Pfanne vom Herd ziehen, den Fisch in der Resthitze ca. 1 Minute gar ziehen lassen, bis das Fleisch gerade nicht mehr glasig ist, und pfeffern.
5. Bohnensalat auf zwei Teller verteilen, die Fischfilets mit der Hautseite nach oben daraufsetzen und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

DAZU PASST

Wunderdressing TOMATEN-BASILIKUM mit Oreganoöl

Dieses Rezept online, alle Sorten und Händler in deiner Nähe:

world-of-wunder.de