

Gebratenes Wolfsbarschfilet mit Tomaten-Melonensalsa

Zutaten - Wolfsbarsch

für 4 Personen

4 Filets à 160 g Wolfsbarschfilet

1 Zitrone

2 TL Olivenöl

15 g Butter

1 EL Koriander gehackt

3 EL Mehl

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Filets mit etwas Zitronenanrieb, Zitronensaft, Koriander, Salz und Pfeffer 30 Min. marinieren. Die Filets mehlieren, in der Olivenöl-Buttermischung anbraten und bei 150° Grad im Ofen 5 Min. ziehen lassen. Die Filets mit der Salsa zusammen anrichten.

Zutaten - Melonen Tomaten Salsa

für 4 Personen

Galia Melone ½ etwa 500 g

Fleischtomaten 400g

Koriander ½ Bund

Zitronensaft von 1 Zitrone

Olivenoel 3 EL

Knoblauch ½ Zehe

Salz 1 Teelöffel

Zubereitung

Das Melonenfleisch in Würfel schneiden, die Tomaten entkernen und in Würfel schneiden. Den Zitronensaft mit fein geschnittenem Knoblauch, Salz, Pfeffer aus der Mühle und Olivenöl mischen. Die Marinade über die Melonen und Tomaten geben und vorsichtig mischen. Diese fruchtige Salsa passt perfekt zu gerilltem Fisch und Geflügel.