



Alaska-Seelachs mit Salsa verde

auf Bohnensalat mit Gurke und Radieschen



ca. 20min



4 Portionen

Fesch präsentiert sich der angebräunte Fisch von seiner Sonnenseite und entspannt auf einem bunten Strandtuch aus Bohnen und knackigem Sommergemüse. Man reiche ihm die Lotion: ein cremiges Geheimrezept aus erlesenum Dill, duftender Minze, frischer Petersilie und herben Kapern. Zwar schützt sie vor der Sonne nicht, doch macht sie unsere Seelachsstücke noch unwiderstehlicher.

Was du von uns bekommst

- 1 große Gurke
- 2 Tomaten
- 1 Bund Radieschen
- 20g Minze & Dill
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. Kapern
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachs²
- 2 Dosen Bio-Bohnenmix

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Fisch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 520kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 23.9g, Eiweiß 28.5g



1. Zutaten schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** halbieren und in Spalten schneiden. Die **Radieschen** vierteln, dabei die Enden und das Grün entfernen.



2. Kräuter vorbereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen. Die **½ des Dills** und die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren.



3. Salsa verde zubereiten

Die **Minze**, den **geschnittenen Dill** und die **Petersilie** mit der **½ der Kapern**, der **½ des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack**, 4EL Mayonnaise, 4EL Olivenöl, 4EL Essig, 3-4EL Wasser, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren.



4. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis er gar ist.



5. Salat fertigstellen

Die **restlichen Dillspitzen** von den Stängeln zupfen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit den **Gurken**, den **Tomaten**, den **Radieschen** sowie der **½ der Salsa verde** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Den **Salat** auf Teller verteilen und den **Fisch** darauf anrichten. Mit der **restlichen Salsa verde** beträufeln und mit den **Dillspitzen** und den **restlichen Kapern** garniert servieren.