



## HPT Alaska-Seelachs mit Salsa verde

auf Bohnensalat mit Gurke und Radieschen



ca. 20min



4 Portionen

Fesch präsentiert sich der angebräunte Alaska-Seelachs von seiner Sonnenseite und entspannt auf einem bunten Strandtuch aus Bohnen und knackigem Sommergemüse. Man reiche ihm die Lotion: ein cremiges Geheimrezept aus erlesenem Dill, duftender Minze, frischer Petersilie und herben Kapern. Zwar schützt sie vor der Sonne nicht, doch macht sie unseren Alaska-Seelachs 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-Seelachs<sup>2</sup>
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 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 451kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 26.1g, Eiweiß 10.8g



### 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.