

Fischfilet auf Rucola mit Tomatensalsa an Polenta

Zutaten für 6 Portionen:

- 650 g Tomaten
- 1 Paprikaschote, rot
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Peperoni
- 2 grüne Peperoni
- 2 TL Tabasco
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Essig (Weißwein)
- Pfeffer, weiß,
frisch gemahlen
- Salz



- 6 Fischfilet, à 180 g
- Butter
- Knoblauch
- Verschiedene Kräuter

- 2 Bund Rucola
- 6 Cocktailtomaten
- 3 EL Olivenöl

Als erstes wird die Tomaten-Limetten-Salsa fertig gestellt: Tomaten häuten, Saft und Kerne herausdrücken und das Fruchtfleisch in ganz kleine Würfel schneiden, mit Salz und 1 TL Tabasco würzen. Paprika vierteln, sorgfältig putzen und waschen, fein würfeln. Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln, Knoblauch durchpressen, Peperoni fein hacken.

Alle Zutaten mischen und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft, Essig und Tabasco würzen. Ca. 1/4 der Masse pürieren, wieder untermischen und alles mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren warm machen.

Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Auf dem Teller anrichten mit geviertelten Cocktail-Tomaten. Mit etwas Olivenöl und Limettensaft benetzen.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. In Butter mit verschiedenen Kräutern (und ein wenig Knoblauch) braten.

Das gebratenen Fischfilet auf das Rucola-Bett legen und mit der Tomaten-Limetten-Salsa und der Polenta reichen.