

Knusprig gebratene Meerbrasse auf Selleriesalat an Tomatensalsa (für 4 Personen)

Ein herrlich-leichtes Gericht, das sich schnell und einfach zubereiten lässt und dabei mit wenigen Kalorien und viel Geschmack überzeugt. Sie können den Fisch wahlweise dämpfen oder anbraten. Alan Mathieson, Chefkoch des britischen Diätlieferanten Diet Chef, schwört jedoch auf letztere Zubereitungsart. Gibt es beim Fischhändler keine Meerbrassen, kann man auch zu Dorade oder einem anderen Fisch greifen. Mehr Rezepte, Diättipps, einen praktischen BMI-Rechner und weiteres zur Philosophie von Diet Chef finden Sie unter www.dietchef.de.

für den Selleriesalat:

150 g Knollensellerie
 2 TL körniger Senf
 2 TL Zitronensaft
 20 g Salatmayonnaise
 20 g Joghurt
 Pfeffer
 Salz

für die frische Tomatensalsa:

150 g reife Cherrytomaten
 1/2 kleine rote Zwiebel
 1 kleine Knoblauchzehe
 1 kleine rote Chilischote
 1-2 Stängel Basilikum
 15 ml Olivenöl
 5 ml Sherryessig
 Salz nach Belieben
 40 g Brunnenkresse

für den Fisch:

4 Meerbrassenfilets (à 170 g)
 1 EL Olivenöl
 Salz

Für den Selleriesalat die gesäuberte Sellerieknolle fein raspeln. Mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel vermengen, abschmecken und kalt stellen. Für die Tomatensalsa die Cherrytomaten vierteln, Zwiebel und Knoblauch abziehen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch durch die Presse drücken. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen. Chili und Basilikum fein hacken. Alles mit Öl und Essig in einer Schüssel mischen und die Tomatensalsa nach Geschmack salzen. Die Brunnenkresse kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Anschließend die Fischfilets kalt abbrausen und trocken tupfen. In die Haut des Fisches mit einem scharfen Messer lange Streifen schneiden, damit er sich beim Braten nicht wellt. Die Fischhaut mit Olivenöl einreiben und salzen. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und die Fischfilets mit der Haut nach unten in die Pfanne legen. Es sollte ein konstantes „Brutzeln“ zu hören sein. Den Fisch 3-4 Minuten braten, ohne ihn zu bewegen. Sobald die Haut knusprig-golden erscheint, den Fisch wenden und nochmals 1 Minute braten. Anschließend die Pfanne von der Herdfläche nehmen. Den Selleriesalat auf Tellern anrichten und die Meerbrassenfilets darauf legen. Mit Tomatensalsa und Brunnenkresse anrichten.

Pro Person: 268 kcal (1220 kJ), 34,3 g Eiweiß, 12,8 g Fett, 2,7 g Kohlenhydrate

Fotohinweis: Wirths PR / dietchef.de

