

## REZEPT

# Doradenfilet mit Tomaten- Melonensalat



Zubereitungszeit: 25 Minuten

## Zutaten

- 400g Doraden Filet mit Haut
- 1/2 rote Zwiebel
- 100g Wassermelone
- 100g Cherry Tomaten
- 1/2 rote Peperoni
- je 1 Stängel Basilikum und Minze
- 1EL Honig
- 1EL Balsamico
- 2 EL Olivenöl
- 1 Hand voll Rucola Salat
- grobes Meersalz, Pfeffer
- 4 dicke Scheiben Ciabatta
- 1 halbe Knoblauchzehe, geschält

## Zubereitung

1. Die Melone in 3x3cm große Würfel schneiden. Cherrytomaten halbieren, rote Zwiebel und Peperoni in dünne Streifen schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel mit Honig, Essig, Olivenöl und einer Prise Salz vermengen. Zuletzt Basilikum und Minze in Streifen schneiden und zusammen mit dem Rucola unter den Salat heben.
2. Ciabatta Scheiben mit Olivenöl bepinseln und in einer Pfanne oder auf dem Grill knusprig anrösten. Anschließend mit der Knoblauchzehe über die knusprigen Scheiben streichen und eine Prise Meersalz darüber streuen.
3. Doraden Filets waschen, trockentupfen und von der Innenseite mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in eine beschichtete Pfanne (KALT) geben und die Filets mit der Hautseite nach unten einlegen. Erst jetzt wird die Pfanne bei höchster Stufe erhitzt und das Filet ausschließlich von der Hautseite gebraten. Sobald die Haut schön knusprig ist, kann man nun noch ein Flöckchen Butter und oder ein paar Kräuter wie etwa Rosmarin oder Thymian in die Pfanne geben. Das Filet zum Schluss für 10 Sekunden wenden und anschließend sofort servieren.

## Tipps

50g Feta mit geschnittener Minze und etwas Limettensaft vermengen und über den Salat bröseln.