INSELLANDSCHAFT MIT FISCHFILET

30 Minuten

1 Portion

leicht

Zutaten

1	Mohrrübe
1	Kohlrabi
1	Paprika
250 ml	Joghurt
	Etwas Salz und Pfeffer
	Kresse, Petersilie

Zubereitung

Für die Gemüseinseln Mohrrübe, Kohlrabi und Paprika einzeln raspeln und mit Joghurt verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Wahlweise und je nach Geschmack kann das Gemüse auch gekocht und dann stückig püriert oder zerdrückt werden.

Anschließend das Seelachsfilet sanft anbraten und in der Tellermitte platzieren. Für besonders junge Esser kann der Fisch auch in mundgerechte Stücke geteilt und als mehrere kleine Fische auf dem Teller arrangiert werden. Um ihn herum kleine Inseln aus den Gemüsesorten anrichten und als Pflanzen mit Kresse und Petersilie garnieren. Zu welcher bunten Insel schwimmt der Fisch als erstes?

Guten Appetit!

Notizen