

MUTTERTAGSSALAT MIT KNUSPRIGEM FISCH UND SOLETTI HERZEN



Eingesendet von: [Catrin von CokingCatrin](#)



Schwierigkeitsgrad: **Leicht**



25 Minuten Zubereitungszeit

ZUTATEN:

Insgesamt benötigst du 100g **Soletti Laugenherzen**

- 4 Saiblingfilets
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Butter
- etwas Mehl
- Salz & Pfeffer
- 1 großer Kopf Salat
- ½ Bund Radieschen
- 1 Salatgurke

Für das Kräuterdressing:

- 1 große Bio-Zitrone
- 1 TL Honig
- 1 Zehe Knoblauch
- 25 ml Olivenöl
- 2 TL gehackte Kräuter zB: Dill, Petersilie, Thymian
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Radieschen waschen, putzen und vierteln. Die Salatgurke waschen und mit dem Sparschäler Streifen abziehen.

Für das Dressing: Die Zitrone auspressen. Die Kräuter waschen, von den Stielen befreien und fein hacken. Alle Zutaten vermischen, zum Schluss unter Rühren das Olivenöl untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Saiblingfilets auf der Hautseite in Mehl wälzen, salzen und pfeffern. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Butter in der Pfanne schmelzen, die Knoblauchzehen darin glasig dünsten. Die Fischfilets auf der Hautseite knusprig braten.

Den Salat auf Tellern anrichten, Radieschen und Gurkenscheiben darauf verteilen. Mit dem Dressing marinieren. Mit den Fischfilets und mit einer Handvoll Soletti Laugenherzen garnieren.