



## **Mediterraner Fischsalat**

### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Kabeljaufilet
- Salz + Pfeffer
- 1 EL + 1 EL + 3 EL Olivenöl
- 2 Tomaten
- 100 g Oliven
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 TL "rische's Biggeblau"

### Zubereitung:

- Backofen vorheizen auf 180°C Umluft.
- Fisch abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und pfeffern.
- Eine Auflaufform mit 1 EL Olivenöl auspinseln, Fisch in die Form legen und mit 1 EL Olivenöl bestreichen.
- Form mit Alufolie abdecken und Fisch im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. garen.
- Inzwischen Tomaten waschen, entkernen, fein würfeln und in eine Schüssel geben.
- Oliven in feine Ringe schneiden und dazu geben.
- Frühlingszwiebel putzen, waschen, ebenfalls in feine Ringe schneiden und mit in die Schüssel geben.
- Knoblauch schälen und dazupressen, Kapern ebenfalls hinzufügen.
- Gagarten Kabeljau in mundgerechte Stücke schneiden und zum Gemüse geben.
- Aus 3 EL Olivenöl, Zitronensaft und "rische's Biggeblau" ein Dressing anrühren, über den Salat geben, alles gut vermischen und evtl. mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.