

## **Gedämpftes Seelachsfilet mit Tomaten-Concasse und Feldsalat**

450 g Seelachsfilet  
1 Zitrone  
3 Tomaten  
1 Schalotte  
2 Zweige Basilikum  
2 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
Muskat  
Jodsalz, Pfeffer  
200 g Feldsalat  
2 Tomaten  
1/2 Zitrone  
1 EL Olivenöl  
je 1 EL Dill, Schnittlauch

Für das Seelachsfilet Wasser in einem Topf mit Einsatz zum Kochen bringen und mit etwas Jodsalz und Zitronensaft würzen. Die Seelachsfilets portionieren, auf den Einsatz legen und bei geschlossenem Deckel über Dampf 8-10 Minuten garen.

Die Tomaten blanchieren und enthäuten, danach in feine Würfel schneiden. Die Würfel in Olivenöl mit kleingehackter Schalotte anschwemmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum klein schneiden und vermischen.

Das Tomaten-Concasse auf die gedämpften Seelachsfilets legen.

Für den Salat den Feldsalat und die Tomaten waschen, die Tomaten in Scheiben schneiden. Eine Salatsauce aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer herstellen und mit den kleingeschnittenen Kräutern verfeinern. Den Salat kurz vor dem Servieren mit der Sauce anmachen.

Den Feldsalat vor oder mit dem Seelachs servieren. Als Beilage schmecken Reis oder Kartoffeln.