






## Meerbarbe mit Brotsalat

 Leicht  40 min  4 Personen

### Zutaten

- 8 Rote Meerbarbenfilets à 50 g
- 1/2 Ciabatta-Brot
- 2 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 80 ml Olivenöl
- 8 Kirschtomaten
- 1 Bio-Zitrone
- 80 g Kapern
- 1/2 Bund Estragon
- Fleur de Sel

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

### Zubereitung

#### Schritt 01

Für den Brotsalat das Ciabatta grob würfeln. Anschließend den Knoblauch im Olivenöl leicht anbraten, die Brotwürfel hinzufügen und mit anrösten. Dann die Brotmischung flach auf einem Backblech verteilen und für ca. 30 Minuten bei 120 °C im Backofen trocknen. Währenddessen die Tomaten halbieren.

#### Schritt 02

Das Backblech aus dem Ofen ziehen und die Tomaten, etwas Zitronenabrieb und den Saft der Zitrone, die Kapern, den gehackten Estragon und etwas Fleur de Sel hinzufügen.

#### Schritt 03

Die Rote Meerbarben-Filets in Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1,5-2 Minuten braten und mit Fleur de Sel würzen.

#### Schritt 04

Den Brotsalat mit den Filets anrichten und einen Schuss Olivenöl darübergeben.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür