

# Fischcocktail



## Zutaten für 6 Personen:

200ml Wasser  
2 EL Obstessig  
400g Alaska Seelachs  
125 g Chicorée oder Chinakohl  
150 g rotschaliger Apfel  
65 g saure Gurken  
50 g rote Paprika  
150 g Vollmilchjoghurt  
10 g Tomatenmark  
1 TL Kräuter-Meersalz  
1 EL Fisch Gewürz  
2 TL Fünf Gewürz oder Curcuma/Curry/Koriander  
Ca. 1 TL Meersalz

## Zubereitung:

1. Wasser mit Obstessig, Fischgewürz und Kräuter-Meersalz zum Kochen bringen. Alaska Seelachsfilet hineingeben und in ca. 10 Minuten garziehen lassen (gefroren ca. 15-20 Minuten).
2. Dann den Fisch herausnehmen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
3. Chicoree/Chinakohl waschen, trockentupfen und in einzelne Blätter zerlegen. Einige Blätter Chicoree/Chinakohl kleinschneiden und am Ende mit unter den Salat mischen.
4. Den Apfel und die Paprika waschen und in Stücke schneiden.
5. Saure Gurken ebenfalls in Stücke schneiden.
6. Joghurt mit Tomatenmark und den restlichen Gewürzen verrühren.
7. Chicoreeblätter sternförmig auf einer runden Platte auslegen, alle anderen Zutaten in einer Schüssel vermischen und in die Mitte auf die Blätter geben.

## Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwert pro Portion:

Kcal: 86 (362 kJ)  
Eiweiß: 12 g  
Kohlenhydrate: 5 g  
Fett: 1,3 g