

Bunter Salat mit Seeteufelmedaillons



Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Seeteufelfilet
- 1 Stk. Limette
- 0,5 Stk. Eichblattsalat-Kopf
- 100 g Rauke, (Rucola)
- 1 Stk. Avocado
- 100 g Cockailtomaten
- 1 Hand voll Champignons
- 1 Stk. Baguettebrötchen
- 1 Zehe(n) Knoblauch
- 10 EL Raps-Kernöl
- 1 Prise(n) Pfeffer, weiß
- 1 Prise(n) Salz
- 1 Prise(n) Kräuter der Provence

Zutaten für 4 Portionen:

- 410 kcal
- 35 Fett
- 10 Kohlenhydrate
- 13 Eiweiß

Zubereitungszeit:

45 Minuten

Und so wird's gemacht

1. Fisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden (pro Portion 2 Stücke). Mit etwas Limettensaft beträufeln. Eichblattsalat putzen, waschen und mundgerecht zerkleinern. Rauke abbrausen, abtropfen lassen. Avocado schälen, in Scheiben schneiden, mit dem Saft beträufeln.
2. Tomaten halbieren, Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Alle Salatzutaten mischen. Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln. 1/5 des Öls erhitzen. Brötchen darin goldgelb rösten, herausnehmen.
3. Fisch pfeffern, salzen. Die Hälfte des restlichen Öls erhitzen. Fisch rundherum braten. Mit etwas Limettensaft, Pfeffer, Salz und Kräuter der Provence mischen. Übriges Öl unterrühren, gut durchziehen lassen. Salat und Fisch anrichten und das Kräuterdressing über den Salat träufeln. (Foto + Rezept: Teutoburger Ölmühle)