






Seeteufel in Rucola-Pinienkernkruste

 Mittel  45 min  4 Personen

Zutaten

- 600 g Seeteufelfilet
Art.-Nr. 81426 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 10 g Rosmarin
- 10 g Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Pinienkerne
- 100 g Rucola
- 50 g Paniermehl
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 12 Kirschtomaten
- 3 Schalotten
- 600 g Blattspinat
- Muskat

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Für die Rucola-Pinienkernkruste Rosmarin, Thymian und 1 Knoblauchzehe fein zerkleinern. Dann die Pinienkerne grob hacken und den Rucola grob schneiden. Anschließend alle Zutaten mit Paniermehl und 50 ml Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 02

Seeteufelfilet in 4 Stücke à 150 g schneiden. Seeteufel in eine gefettete Form geben und die Krustenmasse auf die 4 Stücke verteilen. Bei 200 °C ca. 10 Minuten im Backofen garen.

Schritt 03

Kirschtomaten halbieren. Schalotten und 1 Knoblauchzehe fein würfeln und mit dem restlichen Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen, Spinat zugeben und kurz mit angehen lassen, halbierte Kirschtomaten hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür