

Rucola-Seeteufel-Salat mit Parmesansplittern und gerösteten Pinienkernen



Zutaten für 1 Portion

- 100 g Seeteufel
- 30 g Parmesan (von Ziege)
- 30 g Pinienkerne
- 150 g rote oder gelbe Paprika
- 1/2 weiße Zwiebel
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 150 g Rucola
- 8 cl Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Rosmarin
- 4-5 cl Weißwein
- Saft einer Zitrone
- Salz, Pfeffer
- etwas Dinkelmehl

Zubereitung

Pinienkerne ohne Fett anrösten. Knoblauch fein hacken. Paprika und Zwiebeln in dünne Spalten schneiden, würzen und dann mit dem Knoblauch in einer Pfanne anschwitzen, mit Weißwein oder Zitronensaft ablöschen und zum Abkühlen beiseitestellen. Rosmarin grob hacken, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Parmesan grob reiben.

Den Rucola mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren und beiseitestellen.

Den Seeteufel putzen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Mit etwas Zitronensaft marinieren, salzen, pfeffern und etwas bemehlen. Danach in einer Pfanne mit Olivenöl rundum goldbraun anbraten.

Rucola mittig auf einen Teller geben, das abgekühlte Paprika-Zwiebel-Gemüse seitlich anrichten, dann auf dem Rucola den Fisch verteilen und darüber Rosmarin, Pinienkerne, Frühlingszwiebeln und Parmesanraspel verteilen.

Rezeptvariation

Cherrytomaten sind eine Alternative zu Paprika. Statt Seeteufel können Sie Rotbarsch oder Kabeljau verwenden.

gesund & aktiv informiert: Seeteufel

Neben Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren liefert Seeteufel Vitamin B6 und Folsäure.