

Seeteufel mit Rucola-Pinienkernkruste auf Blattspinat mit Kirschtomaten



Zutaten für 1 Portion

- 100 g Seeteufel
- 20 g Pinienkerne
- 250 g Spinat
- 30 g Rucola
- 4 Kirschtomaten
- 1 kleine Zwiebel (z.B. Schalotte)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Scheibe Knäckebrot
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 2-3 Zweige Thymian
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Für die Rucola-Pinienkernkruste Rosmarin, Thymian und eine halbe Knoblauchzehe fein zerkleinern. Dann die Pinienkerne grob hacken und den Rucola grob schneiden. Das Knäckebrot mit dem Nudelholz ganz fein zerbröseln. Anschließend alle Zutaten mit 2 EL Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Seeteufel in eine gefettete Form geben und die Krustenmasse darauf verteilen. Bei 200 Grad ca. 10 Minuten im Backofen garen.

Währenddessen die Kirschtomaten halbieren. Die Schalotte sowie die zweite Hälfte der Knoblauchzehe fein würfeln und mit dem restlichen Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Den Spinat zugeben und kurz mit angehen lassen. Die halbierten Kirschtomaten hinzugeben und alles mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss alle Zutaten auf einem Teller anrichten.
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Seeteufel

Lotte, wie Seeteufel auch genannt wird, ist äußerlich kein besonders ansehlicher Fisch. So wird er beim Fischhändler meist ohne Kopf angeboten. Dafür ist sein festes, weißes Fleisch sehr beliebt, da es fast grätenfrei ist.

Bildhinweis: „Deutsche See“ Fischmanufaktur