

Seeteufel- medaillons an Eichblattsalat

- 500 g Seeteufelfilet
- Saft einer Limette
- 1 Kopf Eichblattsalat
- 100 g Rauke
- 1 Avocado
- 100 g Cocktailtomaten
- 12 Champignons
- 1 Baguettebrötchen
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Rapsöl
- Salz, weißer Pfeffer
- 2 EL Kräuter der Provence

Zubereitung

Seeteufelfilet waschen und in 8 Medaillons schneiden. Mit etwas Limettensaft beträufeln.

Eichblattsalat putzen, waschen, trocken schwenken und mundgerecht zerkleinern. Rauke putzen, waschen und trocken schwenken. Die Avocado schälen, in Scheiben schneiden und mit etwas Limettensaft beträufeln. Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Alles locker miteinander mischen.

Das Baguettebrötchen in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln, in 1 EL Rapsöl andünsten, Brötchenscheiben zugeben, goldgelb rösten und aus der Pfanne nehmen.

2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Seeteufelmedaillons von beiden Seiten goldgelb braten und mit Pfeffer und Salz abschmecken. 2 EL Limettensaft in eine Schüssel geben, Pfeffer, Salz und die Kräuter der Provence darin lösen. 3 EL Rapsöl unterrühren und das Dressing gut durchziehen lassen. Den Salat auf Tellern anrichten, Kräuter dressing darüber träufeln und die Seeteufelmedaillons anlegen.



www.1000rezepte.de

Nährwertangaben pro Person:

Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Kohlenhydrate	BE	Ballaststoffe
366	1532	23	22	31	32	2,6	3

Guten Appetit!

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

Weitere Rezepte finden Sie auf
www.cholesterin.msd.de

CHOLESTERIN

