

Seeteufel *aus dem Aromadampf mit frischen Kräutern,* Rohkostsalat

und Olivenöl-Zitronen-Dressing

SEETEUFEL IM AROMASUD

- 500 g** Seeteufel, küchenfertig
- 400 ml** Fischfond
- 3 Stangen** Zitronengras, fein geschnitten
- 2** Chilischoten, fein geschnitten
- 30 g** Ingwer, geschnitten
- 5** Korianderzweige
- 3** Schalotten (90 g), fein geschnitten
- Meersalz
- Pfeffer
- 30 g** Kräuter, gemischt (Dill, Petersilie, Sauerampfer, Kerbel, Borretsch, Schnittlauch)
- 50 ml** Olivenöl con Limone
- Meersalz

OLIVEN-ZITRONEN-DRESSING

- 40 ml** weißer Balsamico
- Salz, Pfeffer
- 2 – 3** Spritzer flüssiger Süßstoff
- Saft von
- ¼** Zitrone
- 60 ml** Olivenöl
- 1** Knoblauchzehe, in feine Würfel geschnitten
- 1 EL** Petersilie, gehackt
- 2 EL** Schalotten (20 g), in feine Würfel geschnitten

ROHKOSTSALAT

- 1 kleine** Salatgurke (150 g)
- 50 g** Weißkraut
- 10** Radieschen (100 g)
- ½** rote Paprikaschote (75 g)
- ½** gelbe Paprikaschote (75 g)
- 100 g** Kirschtomaten
- 1** Karotte (150 g)
- 1 TL** Meersalz

● Fischfond und Zitronengras zum Kochen bringen. Chilischote, Ingwer, Koriander und Schalotte zugeben und abermals aufkochen. Den Seeteufel mit Meersalz und Pfeffer würzen, in einen Dämpfeinsatz legen, auf den leicht köchelnden Sud geben und mit einem Deckel verschließen. Den Fisch je nach Dicke ca. 8 – 15 Minuten über dem Aromadampf garen.

● In dieser Zeit die verschiedenen Kräuter ganz fein hacken. Wenn der Seeteufel gar ist, diesen in den feingehackten Kräutern wenden und in Scheiben schneiden. Mit Olivenöl con Limone leicht beträufeln und mit Meersalz bestreuen.

● Für das Dressing weißen Balsamico mit Salz, Pfeffer und Flüssigsüße zuerst verrühren, etwas Zitronensaft begeben und dann die restlichen Zutaten zugeben.

● Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne z. B. mit einem Teelöffel entfernen und in Halbmonde schneiden. Das Weißkraut in feine Streifen schneiden. Radieschen in Scheiben schneiden. Roten und gelben Paprika schälen und in Streifen schneiden. Von den Kirschtomaten den Stielansatz entfernen, die Tomaten halbieren. Die Karotten mit einem Trüffelhobel in feine Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben und den Salat mit dem Olivenöl-Zitronen-Dressing und Meersalz mischen. Zu dem Seeteufel servieren.

FÜR 4 PERSONEN

NÄHRWERT PRO PORTION

ca. 367 kcal Energie
0BE Broteinheiten

