

# Vorspeisen

## Seeteufel im Spinatsalat mit Pinienkernen

### Zutaten für 4 Portionen als Vorspeise bzw. 2 Portionen als Hauptgang:

- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Dijonsenf
- 1 TL Sherryessig
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Pinienkerne
- 200 g Blattspinat
- 250 g Seeteufelfilet
- Garam Masala

### Zubereitung:

- Für die Marinade Knoblauchzehe fein hacken, mit Salz und Pfeffer, 2 EL Olivenöl und je 1 TL Dijonsenf und Sherryessig verquirlen.
- Blattspinat waschen, und lange Stielansätze entfernen. Pinienkerne fettlos in heißer Pfanne schwenkend bräunen und die Hälfte über den rohen Spinat geben.
- Garam Masala mit 2 EL Olivenöl zu einer Paste verrühren und das Seeteufelfilet damit bestreichen. Fisch salzen, schräg in Scheiben schneiden und pro Seite 2 - 3 Minuten in 1 EL heißem Öl braten. Anschließend zum Spinat geben.
- Die Marinade im Bratfett erwärmen und über die Seeteufelscheiben gießen. Alles gut durchmischen, auf Tellern anrichten und mit den restlichen Pinienkernen bestreut servieren.

### Sonstiges:

Als Hauptgang dazu eine Wildreis-Mischung oder ofenwarmes Baguette als Beilage servieren.

Eindeutige ID: #1071

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 24-08-2025 11:31