

Steinbeißerfilet zum Anbeißen

Für 2 Personen, fertig in 25 Minuten

Zutaten:

200 g Rucola, 200 g Kirschtomaten, 4 Zweige Basilikum, 3 EL Weißweinessig, 2 TL Senf, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer, 7 EL Rapsöl, 400 g Steinbeißerfilet

Zubereitung:

Pinienkerne fettlos rösten. Rucola abspülen und entstielen, Tomaten halbieren, Basilikum in Streifen schneiden.

Essig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer mit Basilikum und 4 EL Rapsöl verrühren.

Steinbeißerfilet mit Zitronensaft beträufeln, salzen und in 3 EL Rapsöl auf zwei Seiten je 3 – 4 Minuten (Garzeit ist abhängig von der Dicke des Filets und dem Geschmack des Kunden) braten.

Mit Rucola und Tomaten auf Tellern anrichten, die Marinade darüber geben und mit Pinienkernen bestreuen.