



Seeteufel auf Rohkostsalat mit Cranberries

Schritte: 3

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

800 g	Seeteufelfilet	2	Karotten
1 Kopf	Sellerie	4	Pastinaken
4 EL	Cranberries	2 EL	Kürbiskerne
150 ml	Olivenöl	2 EL	Apfelessig
1/4 Bund	Schnittlauch	1/4 Bund	Petersilie
2 TL	gehackter Knoblauch	4 Prisen	Zucker
4 TL	Salz		Pfeffer grob oder fein nach Belieben

Zubereitung

Zubereitung

1. Karotten, Sellerie und Pastinake raspeln, mit 2 TL Salz und Pfeffer abschmecken. Cranberries, Apfelessig, 3 Prisen Zucker, gehackten Knoblauch und 30 ml Olivenöl unterheben.
2. Gewaschene Petersilie und Schnittlauch mit Stil und 100 ml Olivenöl in einen Mixer geben und auf voller Stufe für 2 Min. mit etwas Salz und einer Prise Zucker mixen. Kräuteröl durch ein Sieb geben.
3. Seeteufel in gleich große Medaillons schneiden und in etwas Olivenöl glasig anbraten, für 4 Minuten bei 120 °C Umluft im Ofen garen. Auf dem Salat anrichten und servieren.