

# Seeteufel im Sesammantel mit Melonen-Feta-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Seeteufel:**

4 Seeteufelfilets, á 150g    5 EL Sesam    Olivenöl  
Salz

**Für den Salat:**

200 g Wassermelone    200 g Zuckermelone    200 g Gurke  
2 Lauchzwiebeln    2 EL Pinienkerne    100 g Feta  
1 Stängel Basilikum

**Für das Dressing:**

1 Zitrone    1/2 TL Flüssiger Honig    1 EL weißer Balsamico  
2 EL Olivenöl    Meersalz    Pfeffer  
Chili-Flocken

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für die Seeteufelfilets Fisch waschen, trocken tupfen, salzen und in Sesam wälzen. Den Fisch in Olivenöl von allen Seiten anbraten und anschließend für 10 bis 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für den Salat Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie Farbe annehmen, dann abkühlen lassen. Melonen schälen, dabei zwei Mal die Schale einer Viertel-Melone zum Servieren behalten. Melone entkernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte, kleine Würfel schneiden.

Gurke schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Feta würfeln, Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Alle Zutaten bis auf die Pinienkerne in einer Schüssel vermengen.

Für das Dressing den Saft einer halben Zitrone, Honig, Essig und Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Den Salat mit dem Dressing marinieren.

Seeteufel im Sesammantel mit pikantem Melonen-Feta-Salat auf Tellern anrichten, den Salat mit gerösteten Pinienkernen garnieren und servieren.

Katharina Gerke am 22. Juni 2016