

# Seeteufel, Erbsen-Stampf, Möhren-Rohkost, Kräuter-Öl

**Für zwei Personen**

**Für den Seeteufel:**

300 g Seeteufelfilet	4 Scheiben Parmaschinken	4 Blätter Salbei
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Erbsenstampf:**

300 g TK-Erbsen	$\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft	50-100 ml Sahne
1 EL Butter	Salz	

**Für die Möhren-Apfel-Rohkost:**

2 mittlere Möhren	1 grüner Apfel	1 Limette, Saft
1 kl. Stück Ingwer, 3 cm	2 Zweige Minze	1-2 EL Walnusskerne
1 TL Agavendicksaft	2 EL Walnussöl	Chiliflocken

**Für das Kräuter-Öl:**

$\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft	1 Bund gemischte Kräuter	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Seeteufel:**

Das Seeteufelfilet waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Salbeiblätter auf die Mitte des Fisches legen und mit Parmaschinken umwickeln. Öl in einer Bratpfanne erhitzen und den Seeteufel goldgelb darin braten. Je nach Dicke des Fisches kann das 5-10 Minuten dauern.

Zwischendurch mit dem Pfannenwender wenden.

**Für den Erbsenstampf:**

Butter in einem Topf schmelzen. Erbsen und Sahne hineingeben, vermengen, auf kleiner Stufe köcheln bis die Erbsen gar sind.

Anschließend mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz und Zitrone abschmecken.

**Für die Möhren-Apfel-Rohkost:**

Möhren schälen, mit einer Küchenreibe fein reiben und in eine Schüssel geben. Apfel waschen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Apfel und Möhre vermengen und den Saft einer Limette hinzugeben. Ingwer mit einem Teelöffel schälen, reiben und ebenfalls untermengen. Minze fein hacken und zum Salat geben. Mit Agavendicksaft, Chiliflocken und Walnussöl abschmecken. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und den Salat damit garnieren.

**Für das Kräuter-Öl:**

Kräuter in einen Mixer geben und Öl hinzugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und alles fein mixen. Anschließend in eine Quetschflasche füllen und das Öl für die Garnitur verwenden.

Seeteufel-Saltimbocca und Erbsenstampf auf einem Teller anrichten. Mit dem Kräuter-Öl garnieren. Möhren-Apfel-Rohkost in eine Salatschüssel geben, mit Walnüssen garnieren und servieren.

Beate Heine am 18. August 2025