

# Seeteufel-Rosmarinspieß auf Salat



Ein sehr schmackhafter Salat von Monique Wilgé aus Canach.

Fotos: Guy Wolff

Das Baguette längs halbieren, in drei Zentimeter cm dicke Würfel schneiden. Den geschälten Knoblauch mit 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun braten. Den Knoblauch aus der Pfanne nehmen und die Brotstückchen heiß halten.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Vom Rosmarin die unteren Nadeln, bis auf drei Zentimeter, abstreifen.

Den Fisch mit der Chilischote, den Rosmarinnadeln, dem restlichen Olivenöl, der Limettenschale, Salz und Pfeffer ungefähr während drei Stunden marinieren.

Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Paprika und die Gurke waschen. Die Paprikaschote halbieren, entkernen und klein würfeln.

Die Gurke schälen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel häuten, halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Den Fetakäse zerbröseln.

Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und die Kresse fein hacken. Aus Senf, Essig, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren, zuletzt die Kräuter hinzufügen.

Den Backofen auf 120° C vorheizen. Den marinierten Seeteufel darin 20 bis 25 Minuten lang garen. Abwechselnd Fisch- und Brotwürfel auf die Rosmarinspieße aufstecken.

Den Salat, die Paprika- und Gurkenwürfel, die Zwiebelscheiben und den Fetakäse auf großen Tellern verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und die Seeteufelspieße auf den Salat legen.

## Zutaten für sechs Personen

### Für die Spieße:

½ Baguette  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Olivenöl  
400 g Seeteufelfilet (Lotte)  
8 feste Rosmarinzwige  
1 rote Chilischote  
abgeriebene Schale einer Limette  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Für den Salat:

300 g gemischter Salat  
1 rote Paprikaschote  
1 rote Zwiebel  
½ Salatgurke  
50 g Feta-Käse

### Für die Salatsauce:

1 Bund Schnittlauch  
1 Beet Kresse  
1 EL Senf  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Weißweinessig  
4 EL Olivenöl  
1 EL flüssiger Akazienhonig

## Weintipp

Hierzu muss man einen fruchtig-würzigen, aromatisch-mineralischen Wein trinken, wie zum Beispiel einen älteren Riesling, am liebsten eine Spätlese. Man darf aber auch vollaromatische Chardonnays probieren, aber zu viel Barrique kann stören.