


 Hauptspeise



# Goldbraun gebratener Skrei auf Feldsalat



mit knusprigen Kräuterseitlingen und  
Kürbiskernöl

 20 min Zubereitungszeit

 15 min Kochzeit

 866 kcal pro Portion

••• Leicht

 International

 Fisch

## Zutaten

2 Portionen

300 g Skrei Kabeljau Rückenfilet

120 g Feldsalat

1 Apfel

10 Cherrytomaten

1 Zwiebel, rot

150 g Brie

4 El Kürbiskernöl

1 Tl Honig

2 El Balsamico Bianco

2 Kräuterseitlinge

1 Knoblauchzehe

Pflanzenöl zum Braten

## Zubereitung

- 1 Feldsalat gründlich waschen. Apfel entkernen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Brie in Würfel schneiden. Alles zusammen vorsichtig in einer Schüssel vermengen.
- 2 Kürbiskernöl, Honig und Balsamico Bianco in einer kleinen Schüssel glatt rühren.
- 3 Kräuterseitlinge in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Kräuterseitlinge darin knusprig braten. Kurz vor Schluss Knoblauch und Kürbiskerne hinzugeben, kurz weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Skrei gründlich abwaschen und trocken tupfen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Skrei mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Anschließend von beiden Seiten ca. 3-4 Min. goldbraun braten.

30 g Kürbiskerne

Salz & Pfeffer zum Würzen

50 g Mehl

- 5 Salat auf 2 Teller aufteilen. Kräuterseitlinge und Kürbiskerne über dem Salat verteilen. Mit Dressing beträufeln und den goldbraun gebratenen Skrei in der Mitte des Salates anrichten.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	579kJ /142kcal	3.532kJ /866kcal
Fett	9g	53g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	15g
Kohlenhydrate	6g	37g
davon Zucker	2g	14g
Eiweiß	10g	59g
Salz	1g	5g