

OZ. FISCHERS FRITZ



**GROSSER GESCHMACK
IN KLEINEN DOSEN**

PESCE AMORE SEETEUFEL FÜR VERLIEBTE

ZUTATEN

600 G	SEETEUFEL
400 G	SPARGEL
300 G	PAPRIKA ROT UND GELB
50 G	ARTISCHOCKENHERZEN
100 G	ZWIEBEL ROT
100 G	OLIVENÖL, EXTRA VERGIN UND FRUCHTIG
½	SCHALE EINER ZITRONEN
	OZ. FISCHERS FRITZ GEWÜRZ NACH BELIEBEN

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

GEWÜRZE · KRÄUTER · AROMA

oz. Fischers Fritz Gewürz, oz. Zitronensalz, oz. Chilisalz, Estragon frisch



VORBEREITUNG

Spargel und Zwiebel schälen, Zitronenschale dünn abreiben, Seeteufel in Medaillons schneiden (à 80 Gramm)

ZUBEREITUNG

- 1 Spargel, Zwiebel, Paprika in schöne Stücke schneiden.
 - 2 Gemüse mit Olivenöl, Zitronenzeste und oz. Zitronensalz, oz. Chilisalzt und frischem Estragon mischen und 30 Minuten ziehen lassen.
 - 3 Seeteufel Medaillons mit oz. Fischers Fritz würzen und in einer beschichteten Pfanne beidseitig kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen.
 - 4 Das marinierte Gemüse in der Pfanne kurz anbraten.
 - 5 Den Fisch wieder zum Gemüse geben mit einem Deckel abdecken und im Backrohr ca. 10 Minuten. langsam schmoren.
-

OZ.-TIPP

Ein Schluck trockener Weißwein hat noch keinem Gericht geschadet. Da in diesem Gericht keine ermüdenden Kohlenhydrate enthalten sind, bleibt – auch nach dem Essen – noch Energie für einen romantischen Spaziergang und (oder) die Liebe.

