



**THOMY**



## COUP DE COEUR: LOUP DE MER

### ZUTATEN

4 Stk	küchenfertige Loup de mer
450 g	bunte Karotten
1 Kopf	Chicorée
3 El.	Olivenöl
1 Stk	Saft und Schale von 1 Zitrone
1 Prise	Salz Pfeffer
2 Zw	Rosmarin
2 Zw	Thymian
3 Zw	Basilikum
1 Flasche	Öl zum Braten
20 g	THOMY Honig Senf Sauce

### ANWEISUNG

- Schritt 1 Loup de mer mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Pflanzenöl von beiden Seiten ca. 8–10 Minuten kross braten. Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben
- Schritt 2 Karotten mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Mit Olivenöl, geriebener Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren
- Schritt 3 Chicorée-Blätter und Basilikum zu den Karotten geben. Loup de mer und Salat zusammen mit THOMY Honig Senf Sauce servieren.