



THOMY



COUP DE COEUR: LOUP DE MER

ZUTATEN

Stk küchenfertige Loup de mer

g bunte Karotten

Kopf Chicorée-Salat

El. Olivenöl

Stk Schale und Saft von 1 Zitrone

Prise Salz, Pfeffer

Zw Rosmarinzweige zum Garnieren

Zw Thymian

Zw Basilikum

Flasche Olivenöl

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.