

COUP DE COEUR: LOUP DE MER

Fisch-Fans-Favorite? Loup de mer! In Zusammenspiel mit einem Basilikum-Karotten-Salat und der THOMY Honig Senf Sauce bekommt der Edelfisch zwei Sparringspartner auf Augenhöhe. Und wenn man den Wettquoten glaubt, seid ihr mit diesem Rezept fürs nächste Abendessen in der Favoritenrolle.

Zutaten

- 4 küchenfertige Loup de mer
- 450 g bunte Karotten
- 1 Kopf Chicorée
- 3 EL Olivenöl
- Saft und Schale von 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 3 Zweige Basilikum
- Öl zum Braten
- THOMY Honig Senf Sauce

So geht's

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.
2. Karotten mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Mit Olivenöl, geriebener Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.
3. Chicorée-Blätter und Basilikum zu den Karotten geben. Loup de mer und Salat zusammen mit THOMY Honig Senf Sauce servieren.



40 Minuten



4 Portionen

Dein Loup de mer ist seiner Favoritenrolle gerecht geworden und hat die Erwartungen haushoch übertroffen? Dann zeig, dass du ein Siegertyp bist, und teile ein Foto auf Facebook oder Instagram mit #LOVEthomy.

