

# Seeteufelmedaillons auf Wildrucola

## Coda di rospo con rucola



### Zutaten für zwei Personen:

75 g Wildrucola  
120 g Seeteufelmedaillons  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
5 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
Zitrone für Garnitur

1. Wildrucola gut waschen und trocken schütteln. Harte Stängel wegschneiden, eventuell als Gewürz anderweitig verwenden.
2. Wildrucola auf Portionstellern anrichten, je mit Pfeffer aus der Mühle, einem knappen EL Zitronensaft und 1-2 EL Olivenöl würzen.
3. Medaillons vom Seeteufel salzen und pfeffern, auf mittlerer Hitze in Olivenöl kurz braten.

### Hinweise:

Für das Auge die Blätter ganz lassen, zum leichteren Essen kann man die großen Blätter auch schneiden.

Den Rucola nicht salzen.

### Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Vorspeisen, Fisch, Seeteufel, italienisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 11.01.2023