



Teriyaki-Seeteufel mit Karotten-Kartoffel-Püree und Spinat-Gemüse



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	300 g
Karotten	700 g
Salz	
Zuckerrübensirup	4 EL
Sojasauce	6 EL
Seeteufelfilet	400 g
Blattspinat	400 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Butter	2 EL
Sesam, weiß	4 EL

Zubereitung

1. Kartoffeln und Karotten schälen, waschen, klein würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Min. köcheln.
2. In einer Schüssel Zuckerrübensirup mit Sojasauce verrühren. Seeteufel waschen, trocken tupfen und in der Sauce marinieren.
3. Spinat waschen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in grobe Stücke schneiden.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Seeteufel aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, Marinade dabei auffangen und Seeteufel von jeder Seite ca. 1–2 Min. anbraten. In Alufolie gewickelt ruhen lassen.
5. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Frühlingszwiebeln darin ca. 2 Min. anbraten. Spinat zugeben, ca. 1 Min. zusammenfallen lassen und mit der Marinade ablöschen. Mit Pfeffer würzen.
6. Karotten und Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. Mit Butter zusammen zu Püree verarbeiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Karotten-Kartoffel-Püree mit Teriyaki-Seeteufel und Spinat-Gemüse auf Tellern verteilen. Mit Sesam bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	378 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	14 g