

# Seeteufel auf Bohnen-Tomaten-Salat mit Knoblauch-Baguette

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

100g grüne Bohnen

4 rote Kirschtomaten

1 Zitrone

100g gelbe Bohnen

4 gelbe Kirschtomaten

10 schwarze Oliven

4 Fleischtomaten

1 Romanasalatherz

20 g Fetakäse

**Für den Fisch:**

2 Seeteufelfilets

1 Bund Basilikum

4 EL Olivenöl

6 Sardellenfilets

1 EL Dijonsenf

1 EL Rotweinessig

1 Zitrone

1 TL flüssiger Honig

Olivenöl

**Für das Knoblauch-Baguette:**

1/2 Baguette

1 Zehe Knoblauch

Olivenöl

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Bohnen putzen und in etwa 15 Minuten bissfest garen.

Für den Fisch Zitrone halbieren und auspressen. Basilikum waschen, trocken tupfen und abzupfen. Basilikum mit den Sardellen und dem Saft der Zitrone, Olivenöl und einem Schuss Wasser mit dem Pürierstab mixen.

Den Seeteufel mit einem Teil des Dressings einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Dressing mit Essig, Senf und Honig verrühren.

Für den Salat den Romanasalat waschen und kleinschneiden. Die Bohnen abgießen, die Oliven und die Tomaten würfeln, den Feta zerbröseln. Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen.

Für das Baguette den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Baguette in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Knoblauch und Olivenöl einreiben und in der Grillpfanne kross braten.

Den Seeteufel von beiden Seiten je 2 Minuten in Olivenöl anbraten.

Den Salat mit den Bohnen, Oliven und Tomaten auf einem Teller anrichten, die gegrillten Brotscheiben dazugeben und den Thunfisch darauf setzen.

Elisabeth Mesaric am 28. Juni 2016