

Seppioline mit Knoblauch, Minze, Petersilie, Pinienkernen und Rosinen auf Frühlingsspinatsalat

Kategorie	Meeresfrüchte
Geographisch	asiatisch
Rezept für	1 Person
Schwierigkeit	Chefkoch
Zubereitung	15 Minuten

Ein von der türkischen Küche inspiriertes Gericht, welches das Glitzern des Meeres vor dem inneren Auge auferstehen lässt.



Mise en place

150 g Seppioline (kleine Tintenfischchen), bereits ausgenommen

1 Eschalotte

1 EL Olivenöl

Seppioline

1 dl Weisswein
5 g Rosinen

3 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
2 g Milerb-Minze
1 Mokkalöffel Milerb-Petersili
1 Mokkalöffel Milerb-Knoblauch

10 g Pinienkerne

1 Hand voll Frühlingsspinat

Zubereitung

gut mit frischem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.

schälen und fein hacken.

Darin die Eschalotte bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

zu den Eschalotten in die Pfanne geben und von allen Seiten anbraten.

zum Ablöschen über die Seppioline geben. Die Rosinen beifügen. Das Ganze für etwa 4-5 Minuten leicht köcheln lassen, damit der Alkohol verfliegt. Danach die Pfanne vom Herd ziehen und zugedeckt am Herdrand warm stellen.

in einem Schüsselchen untereinanderrühren.

bei leichter Hitze goldgelb rösten.

waschen und trocken schleudern. Die Spinatblätter in der Vinaigrette wenden, die Seppioline darauf verteilen und den Rest der Vinaigrette darüberträufeln. Mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.