

Kabeljau-Steak, Kartoffelcreme und Friseline

Walnussöl-Dressing

- 1- 200 ml Walnussöl mit dem Rotweinessig mischen. Salzen und pfeffern
- 2- Beiseitestellen.

Der Kabeljau

Die Kabeljau-Steaks circa 15 Minuten im Olivenöl braten.

Kartoffelcreme

- 1- Die Kartoffeln schälen und kochen.
- 2- Mit einer Gabel zerdrücken und 150 ml Walnussöl zugeben. Mischen.
- 3- Abschmecken und beiseitestellen.

Der Friseline-Salat

- 1- Friseline schneiden und kurz im Olivenöl anbraten.
- 2- Die Walnüsse zerkleinern, die Tomaten würfeln und beides zum Friseline geben.
- 3- Dann das Dressing hinzugeben.

4 personen

- 3 Köpfe Friseline-Salat
- 4 Kabeljau-Steaks zu je 160 g
- 3 Tomaten
- 100 g Walnüsse
- 400 g Kartoffeln
- Walnussöl

- 3 EL Rotweinessig
- Salzen und pfeffern