



Seehecht mit Pistazien und Oliven

Low Carb mit cremigem Selleriepüree



30-40min



3-4 Personen

Feinster Feierabendgenuss ist heute angesagt, wenn du das köstlich-saftige Seehechtfilet mit seiner raffinierten Kruste aus schwarzen Oliven, Pistazien und Mandeln auf einem aromatischen Selleriepüree servierst. Die karamellisierten Tomaten runden das Festmahl vorzüglich ab. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Knollensellerie ⁹
- 1 Packung schwarze Oliven
- 50g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 20g Pistazienkerne ¹⁵
- 2 Packungen Seehechtfillet ⁴
- 2 Tomaten
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4), Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 605kcal, Fett 43.9g, Kohlenhydrate 18.1g, Eiweiß 30.8g



1. Sellerie garen



2. Kruste vorbereiten



3. Kruste fertigstellen



4. Fisch backen



5. Tomaten zubereiten



6. Sellerie pürieren

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Olivenpaste** darauf verteilen und den **Fisch** 8-10Min. im Ofen gar und knusprig backen.

Die Pfanne auswischen. Die **Tomaten** entkernen und in Spalten schneiden. In der Pfanne 1EL Zucker bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Mit 2-3EL Wasser und 2EL Essig ablöschen und aufkochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann die **Tomaten** kurz im Karamell schwenken und mit 1 Prise Salz würzen.

Den **Sellerie** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit der **Crème fraîche** sowie ggf. etwas Wasser mit einem Stabmixer pürieren. Das **Püree** mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Tomaten** und den **Fisch** auf dem **Püree** anrichten und servieren.