



## Seehecht auf Orange gebacken

serviert auf Linsen-Gemüse-Salat mit Oliven



30-40min



2 Personen

Was reimt sich auf „exquisit und elegant“? „Ohne viel Aufwand“ natürlich! Aber jetzt mal Butter bei die Fische: Kann ein feines Ensemble wie der Seehecht geschmort auf sommerlichen Orangenscheiben und serviert auf einem farbenfrohen Linsensalat mit unwiderstehlicher Oliven-Zitrus-Vinaigrette ohne stundenlanges Kochen und Pfannenputzen möglich sein? Mit unserem Rezept beweisen wir es, ahoi!

## Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Packung Seehechtfillet<sup>4</sup>
- 1 Dose Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Minze

## Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL Honig
- ½TL Senf<sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

Fisch (4), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 618kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 41.1g, Eiweiß 39.7g



**1. Gemüse backen**

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 1cm lange Stücke schneiden. Den **Brokkoli** und die **Karotten** mit 2EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 15Min. im Ofen backen.



**4. Zutaten vorbereiten**

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



**2. Dressing zubereiten**

Die **Oliven** in feine Ringe schneiden. Ca. 1/2TL **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in dünne Scheiben schneiden und die Kerne entfernen. 1EL **Orangensaft**, die **Orangenschale**, 1-2TL Honig, 1/2TL Senf, 2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Oliven** vermengen.



**5. Linsen dazugeben**

In den letzten ca. 6Min. Backzeit die **Linsen** und den **Knoblauch** aufs Backblech geben, mit dem **Gemüse** vermengen und mitbacken, bis der **Fisch** gar ist.



**3. Fisch mitbacken**

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** mit 1TL Olivenöl und 1/2TL Salz einreiben. Nach ca. 15Min. Backzeit das **Gemüse** auf eine Seite des Backblechs schieben. Die **Orangenscheiben** auf das Backblech geben und den **Fisch** darauflegen. Den **Fisch** mit dem **Gemüse** 8-10Min. backen.



**6. Anrichten und servieren**

Den **Fisch**, den **Linsen-Gemüse-Mix** und die **Orangenscheiben** auf Teller verteilen, mit dem **Dressing** beträufeln und mit der **Minze** garniert servieren.