



## 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!



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

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

- Backöfen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

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



## 1. Gemüse 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

## 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

## 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.