



Seehecht auf Orange gebacken

serviert auf Linsen-Gemüse-Salat mit Oliven



30-40min



3-4 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!

- 2 kleine Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 Packung grüne Oliven
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Packungen Seehechtfilet ⁴
- 2 Dosen Linsen
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Minze

- 1EL Honig
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 674kcal, Fett 39.3g,
Kohlenhydrate 38.7g, Eiweiß 36.5g



1. Gemüse backen

4. Zutaten vorbereiten

2. Dressing zubereiten

5. Linsen dazugeben

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.