



Seehecht mit Tahinisaucе und Zucchini

dazu gebackene Tomaten und Blumenkohlreis



ca. 35min



2 Personen

Der Duft dieses libanesisch inspirierten Gerichts hat uns ganz schnell vom Schreibtisch in die Testküche gelockt. Dem zarten Seehecht, gebettet auf gebackener Zucchini und Tomaten, getoppt mit karamellisierten Zwiebeln, gerösteten Pinienkernen und cremiger Tahinisaucе mit Zitronе konnte keiner widerstehen. Das Leben kann so schön sein!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 15g Pinienkerne
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 400g Blumenkohlreis
- 10g Petersilie
- 25g Tahini³
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet¹

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipps

Den Fisch beim Braten nicht zu viel bewegen, damit sich eine leichte Kruste bildet und er beim Wenden nicht zerfällt.

Allergene

Fisch (1), Milch (2), Sesamsamen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 818kcal, Fett 42.6g,
Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 34.4g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



2. Zwiebeln karamellisieren

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Die **Zwiebeln** mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Zucker zugeben und 5-6Min. karamellisieren, dabei gelegentlich umrühren. Die **Pinienkerne** in der letzten Minute dazugeben und mitrösten, bis sie goldbraun sind. Die **Zwiebeln**, die Butter und die **Pinienkerne** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Blumenkohlreis backen

Den **Blumenkohlreis** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im vorgeheizten Ofen in 8-10Min. knusprig rösten. Nach der Hälfte der Zeit den **Blumenkohlreis** durchmischen.



5. Sauce zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **Einige Petersilienblätter** abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen, die **übrige Petersilie samt Stängeln** grob schneiden und in einem hohen Gefäß mit **1-2EL Zitronensaft**, dem **Tahini**, 1EL Olivenöl und 1-2EL Wasser cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse backen

Die **Zucchini** erst längs, dann quer halbieren und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** halbieren und mit der **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, mit der **Zitronenschale**, dem **Knoblauch**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 10Min. im Ofen backen.



6. Fisch braten

In der Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen, dann ins heiße Öl geben und auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und gar ist. Mit dem **Gemüse** und dem **Blumenkohlreis** anrichten, dann mit der **Tahinisauc**e und der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.