



Seehecht mit Tahinisauce und Zucchini

dazu gebackene Tomaten und Blumenkohlreis



ca. 35min



3-4 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 Tahinisauce mit Zitrone konnte keiner widerstehen. Das Leben kann so schön sein!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 30g Pinienkerne
- 2 Zucchini
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 800g Blumenkohlkreis
- 20g Petersilie
- 50g Tahini³
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet 1

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

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 816kcal, Fett 42.5g, Kohlenhydrate 76.4g, Eiweiß 34.2g



1. Zwiebeln schneiden

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



2. Zwiebeln karamellisieren

In einer großen Pfanne 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **Zwiebeln** mit 1TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL 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. Blumenkohlkreis backen

Den **Blumenkohlkreis** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer vermengen und im vorgeheizten Ofen in 8-10Min. knusprig rösten. Nach der Hälfte der Zeit den **Blumenkohlkreis** durchmischen.



5. Sauce zubereiten

Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Einige **Petersilienblätter** abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen, die **übrige Petersilie samt Stängeln** grob schneiden und in einem hohen Gefäß mit **2-3EL Zitronensaft**, dem **Tahini**, 2EL Olivenöl und 50ml Wasser cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse backen

Die **Zucchini** längs und quer halbieren und in 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Zitronenschalen** 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**, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 10Min. im Ofen backen.



6. Fisch braten

In der Pfanne 2EL 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 **Blumenkohlkreis** anrichten, dann mit der **Tahinisauce** und der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.