



## Seehecht mit Tahinisaucе 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 Tahinisaucе mit Zitronе konnte keiner widerstehen. Das Leben kann so schön sein!



- 2 Zwiebeln
- 30g Pinienkerne
- 2 Zucchini
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 800g Blumenkohlreis
- 20g Petersilie
- 50g Tahini <sup>3</sup>
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet

- 2EL Butter <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

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



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



Den **Blumenkohlreis** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und im vorgeheizten Ofen in 8-10Min. knusprig rösten. Nach der Hälfte der Zeit den **Blumenkohlreis** durchmischen.



In einer großen Pfanne 2EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Die **Zwiebeln** mit 1TL Salz und ½TL 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.



Die **Zitronen** halbieren und auspressen. **Einige Petersilienblätter** abpflücken 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.



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.



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 **Blumenkohlreis** anrichten, dann mit der **Tahinisauc**e und der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**