



Seehecht mit Pistazien und Oliven

Low Carb mit cremigem Selleriepüree



30-40min



3-4 Personen

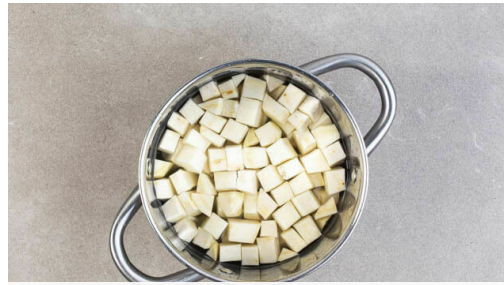
Feinster Feierabendgenuss ist heute angesagt, wenn du das köstlich-saftige Seehechtfilet mit seiner raffinierten Kruste aus schwarzen Oliven, Pistazien und Mandeln auf einem aromatischen Selleriepüree servierst. Die karamellisierten Tomaten runden das Festmahl vorzüglich ab. Guten Appetit!

- 2 kleine Knollensellerie ⁹
- 1 Packung schwarze Oliven
- 50g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 20g Pistazienkerne ¹⁵
- 2 Packungen Seehechtfilet ⁴
- 3 Tomaten
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

- 4EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Essig
- Salz und Pfeffer
- Zucker

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Sieb

Energie 605kcal, Fett 43.9g,
Kohlenhydrate 18.1g, Eiweiß 30.8g



1. Sellerie garen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knollensellerie** schälen und jeweils in 1-2cm große Stücke schneiden. In einem großen Topf mit gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und in ca. 10Min. weich kochen.



4. Fisch backen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Olivenpaste** darauf verteilen und den **Fisch** 8-10Min. im Ofen gar und knusprig backen.



2. Kruste vorbereiten

Inzwischen die **Oliven**, die **Mandeln** und die **Pistazien** fein hacken.



5. Tomaten zubereiten

Die Pflanze auswaschen. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden und entkernen. In der Pfanne 1EL Zucker bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Mit 2-3EL Wasser und 2EL Essig ablöschen und aufkochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann die **Tomaten** kurz im Karamell schwenken und mit 1 Prise Salz würzen.



3. Kruste fertigstellen

4EL Butter weich rühren und die **Oliven**, die **Pistazien** sowie die **Mandeln** untermengen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Sellerie pürrieren

Den **Sellerie** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit der **Crème fraîche** sowie ggf. etwas Wasser mit einem Stabmixer pürieren. Das **Püree** mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Tomaten** und den **Fisch** auf dem **Püree** anrichten und servieren.