



Low Carb: Harissa-Lachsfilet auf Fetacreme

mit gerösteten Selleriesteaks und Brokkolini



ca. 40min



2 Personen

Was dich mit diesem Premium-Gericht erwartet, ist ein exquisiter Gaumenschmaus: Die pikant-buttrigen Geschmacksnoten der Harissasauce umhüllen dein zartes Lachsfilet auf besonders verlockende Weise. Dazu bringen fingerdicke Knollenselleriesteaks und eleganter, leicht knusprige Brokkolini aus dem Ofen wunderbar rustikale Röstaromen auf deinen Teller! Aber warte nur, bis du sie in den cremigen, erfrischenden Fetadip tunkst ...

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Stück Knollensellerie ⁹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Harissa
- 1 Packung Brokkolini
- 10g Dill
- 100g Feta ⁷
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ⁷
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Küchenpinsel

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

Allergene

Fisch (4), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 908kcal, Fett 72.0g, Kohlenhydrate 19.6g, Eiweiß 42.3g



1. Selleriesteaks rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C) vorheizen. Die **½ der Gewürzmischung** mit 1½EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Knollensellerie** schälen und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech rundum mit dem **Würzöl** bestreichen und ca. 15Min. im Ofen rösten.



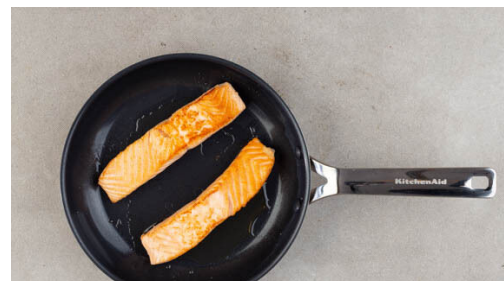
4. Fetacreme pürieren

Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Den **Feta** mit dem **Joghurt** und 1TL Honig in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Die **½ des Dills** unterheben und die **Fetacreme** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Harissa verfeinern

1 Zitronenhälfte auspressen. 1EL Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5Min. schmelzen, bis sie zu bräunen beginnt. Inzwischen den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden, mit der **Harissa** in die Pfanne geben und ca. 1Min. erhitzen. Mit **1EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Harissa** aus der Pfanne nehmen und die Pfanne auswaschen.



5. Lachs anbraten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in der Pfanne erwärmen, dann den **Fisch mit der Hautseite nach unten** hineingeben und 3-5Min. braten. Vorsichtig wenden und 1-2Min. weiterbraten.



3. Gemüse fertigrösten

Nach ca. 15Min. Backzeit den **Knollensellerie** auf eine Seite des Backblechs schieben und die **Brokkolini** auf der freien Seite mit 1EL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** 8-12Min. im Ofen backen, bis es leichte Röstspuren aufweist.



6. Fisch verfeinern

Die **Harissa** über den **Fisch** in die Pfanne gießen und ca. 1Min. erwärmen. Die **Fetacreme** auf Teller verteilen und die **Selleriesteaks**, den **Brokkolini** und den **Fisch** darauf anrichten. Den **Fisch** mit der **restlichen Harissa** beträufeln, mit dem **übrigen Dill** bestreuen und servieren.