



Winterspecial Low Carb: Seehecht mit Walnuss

auf schnellem Ratatouille-Gemüse



20-30min



2 Personen

Ein aromatisches Pesto aus Walnüssen und Basilikum ist heute die feine Ergänzung zum zarten Seehechtfilet mit seiner pfeffrigen Zitronenmarinade. Das köstliche Ratatouille aus weich gedünsteten Tomaten, Zucchini und Auberginen wird ebenfalls mit Kräutern verfeinert und verströmt einen betörenden Duft. Da wirst du deine Lieben nicht lange zu Tisch bitten müssen!

- 1 große Aubergine
- 1 Zucchini
- 15g Basilikum & Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Packung Seehecht in Zitronenmarinade ⁴

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 419kcal, Fett 25.1g,
Kohlenhydrate 22.8g, Eiweiß 28.9g



1. Gemüse anbraten



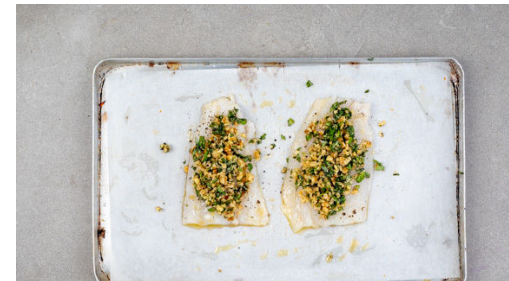
4. Kruste vorbereiten

Die **Walnüsse** fein hacken und mit ca. $\frac{2}{3}$ **der Basilikumblätter**, 1 EL Olivenöl, $\frac{1}{2}$ TL Salz sowie Pfeffer nach Geschmack vermengen.



2. Kräuter schneiden

Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen und fein schneiden. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und die **Stängel** und **Blätter** getrennt voneinander fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Fisch garen

Den **Fisch** von evtl. vorhandenen Gräten befreien und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Nussmischung** auf dem **Fisch** verteilen und den **Fisch** 4-6Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** gar ist.



3. Gemüse garen

Die **Thymianblättchen**, die **Basilikumstängel** und den **Knoblauch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 1Min. mitbraten. Die **gehackten Tomaten** dazugeben, dann die leere Dose zur Hälfte mit Wasser füllen und ebenfalls in die Pfanne gießen. Alles aufkochen und anschließend abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 15Min. sanft köcheln lassen.



6. Anrichten und servieren

Währenddessen die **Gemüsepfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 5-10Min. ohne Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um etwa die Hälfte reduziert ist. Den **Fisch** mit dem **Gemüse** anrichten und mit dem **restlichen Basilikum** garniert servieren.