



RB Seehecht mit Walnuss-Kräuter-Kruste

auf Auberginengemüse Ratatouille-Style



ca. 40min



3-4 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
- 2 Zucchini
- 15g Basilikum & Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 50g Walnussskerne ²
- 2 Packungen Seehecht in Zitronenmarinade ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 397kcal, Fett 24.9g,
Kohlenhydrate 17.7g, Eiweiß 28.0g



1. Gemüse anbraten



4. Kruste vorbereiten

2. Kräuter schneiden

A top-down view of two rectangular pieces of white fish, likely cod, resting on a white ceramic plate. Each piece is topped with a generous amount of a mixture of finely chopped green herbs and small yellow pieces, possibly corn or bell peppers. The plate is set against a dark, textured background.

5. Fisch garen

3. Gemüse garen

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.