



Seelachs mit Cranberry-Öl

dazu Sellerie-Oliven-Püree



30-40min



3-4 Personen

Lust auf was Neues? Dann probiere heute doch mal unser zartes Seelachsfilet, das mit einem fein-fruchtigen Cranberry-Zitronenthymian-Öl und Stangensellerie im Ofen gebacken wird. Dazu gibt es ein nicht weniger raffiniertes Püree aus Knollensellerie mit besten Oliven und Schnittlauch. Oh, und obendrauf noch geröstete Pinienkerne. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Gemüsebrühwürfel 9
- 1 Packung getrocknete Cranberrys
- 20g frischer Zitronenthymian & Schnittlauch
- 2 Packungen Seelachsfilet 4
- 3 Stangensellerie 9
- 2 Packungen Knollensellerie 9
- 1 Packung Pinienkerne
- 1 Packung Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen
- kleine Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer

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

Allergene

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

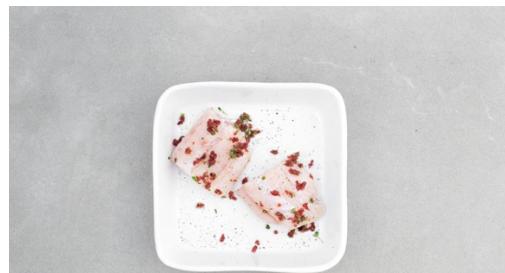
Nährwertangaben pro Portion

Energie 429kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 13.7g, Eiweiß 33.7g



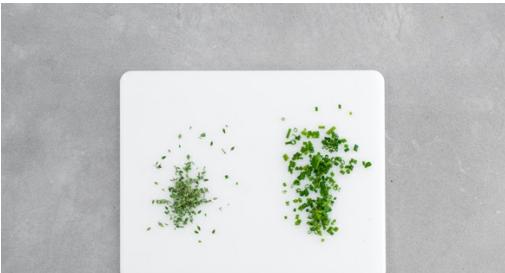
1. Knollensellerie kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ca. 1,5L Wasser mit dem **Brühwürfel** zum Kochen bringen. Den **Knollensellerie** schälen, in 2-3cm dicke Scheiben und diese in grobe Stücke schneiden. Die **Selleriestücke** ins kochende Wasser geben und in ca. 10-15Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen.



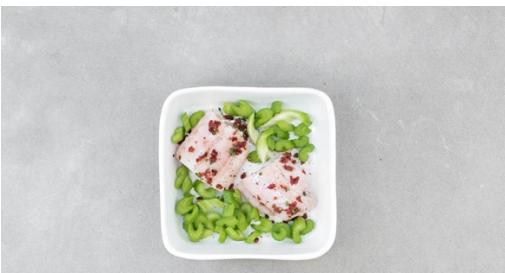
4. Fisch vorbereiten

Den **Seelachs** in **4 gleich große Stücke** schneiden. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten enthalten! Diese am besten jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten. Den **Fisch** in eine Auflaufform legen und mit **1-2EL Cranberry-Zitronenthymian-Öl** beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das **restliche Öl** beiseitestellen.



2. Kräuter vorbereiten

Inzwischen die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, die **Pinienkerne** dunkeln sonst nach.



5. Stangensellerie schneiden

Den **Stangensellerie** schräg in dünne Scheiben schneiden und mit in die Auflaufform geben. Den **Seelachs** und den **Stangensellerie** ca. 15-20Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** in der Mitte gar ist.



3. Kräuteröl zubereiten

Die **Cranberrys** klein hacken. Den **Zitronenthymian** und die **gehackten Cranberrys** mit 2-3EL Olivenöl vermengen.



6. Selleriepuree zubereiten

Den abgetropften **Knollensellerie** mit 1-2EL Olivenöl vermengen, mit Salz würzen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die **Oliven** grob hacken und mit dem **Schnittlauch** unter das **Püree** heben. Den **Seelachs**, den **Stangensellerie** und das **Selleriepuree** zusammen anrichten, mit den **Pinienkernen** bestreuen und mit dem **restlichen Cranberry-Kräuter-Öl** servieren.