



Seelachsfilet mit Cranberry-Öl

und feinem Sellerie-Oliven-Püree



30-40min



2 Personen

Das zarte Seelachsfilet wird mit einem fein-fruchtigen Cranberry-Zitronenthymian-Öl und Stangensellerie im Ofen gebacken. 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 Knollensellerie 9
- 20g frischer Zitronenthymian & Schnittlauch
- 1 Packung Pinienkerne
- 1 Packung getrocknete Cranberrys
- 1 Packung Seelachsfilet 4
- 2 Stangensellerie 9
- 1 Packung grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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.

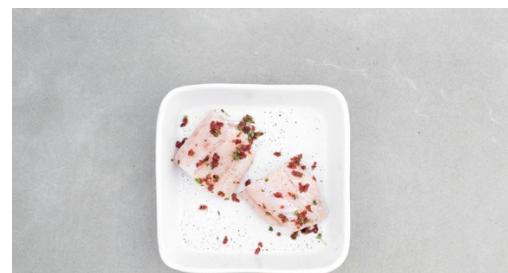
Nährwertangaben pro Portion

Energie 534kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 20.4g, Eiweiß 29.9g



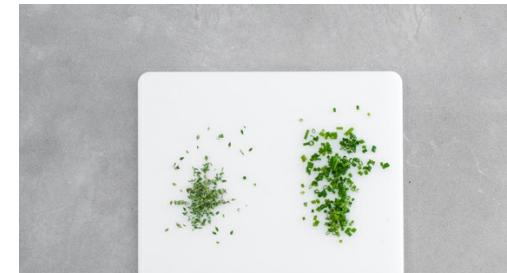
1. Knollensellerie kochen

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 10-15Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen.



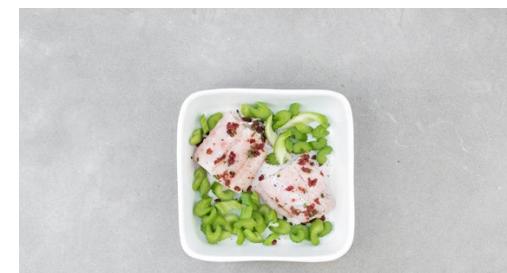
4. Fisch vorbereiten

Den **Seelachs** in **2 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.



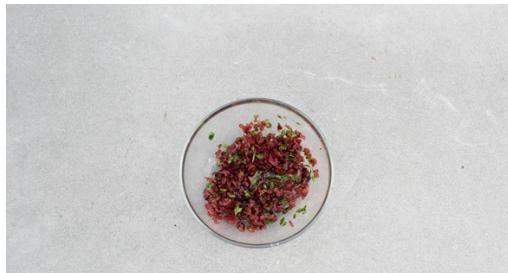
2. Kräuter vorbereiten

Inzwischen die **Zitronenthymianblätter** 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** 15-20Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** in der Mitte gar ist.



3. Cranberry-Öl zubereiten

Die **Cranberrys** klein hacken. Den **Zitronenthymian** und die **gehackten Cranberrys** mit 1-2EL 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.