

## Seelachsfilet mit Cranberry-Öl

und feinem Sellerie-Oliven-Püree



30-40min



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

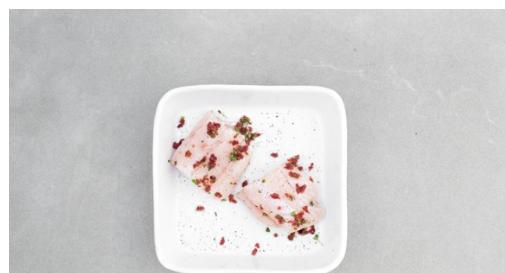
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 444kcal, Fett 27.7g, Kohlenhydrate 13.9g, Eiweiß 29.4g



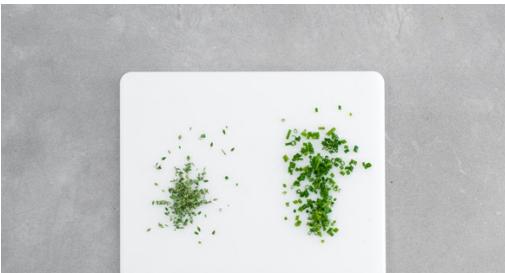
### 1. Knollensellerie kochen

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.



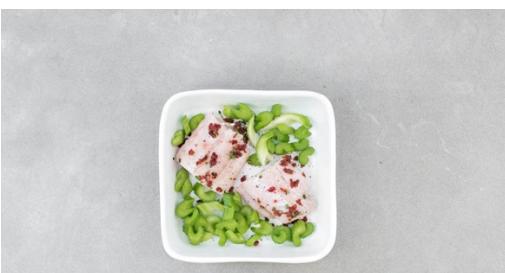
### 4. Fisch vorbereiten

Den **Seelachs** in **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.



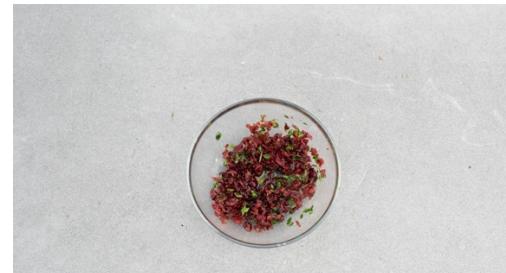
### 2. Kräuter vorbereiten

Inzwischen die **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 2-3EL Olivenöl vermengen.



### 6. Selleriepüree 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 **Selleriepüree** zusammen anrichten, mit den **Pinienkernen** bestreuen und mit dem **restlichen Cranberry-Kräuter-Öl** servieren.