



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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sparschäler
- 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.

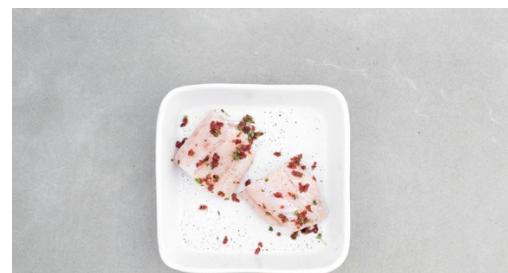
Nährwertangaben pro Portion

Energie 461kcal, Fett 27.3g, Kohlenhydrate 14.1g, Eiweiß 33.9g



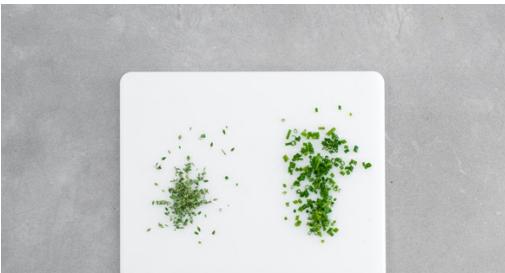
1. Knollensellerie kochen

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.



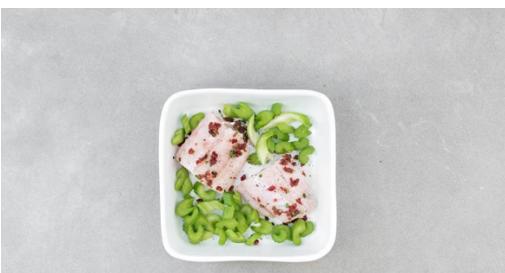
4. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** trocken tupfen und in insgesamt **4 gleich große Stücke** schneiden. Evtl. vorhandene Gräten 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.



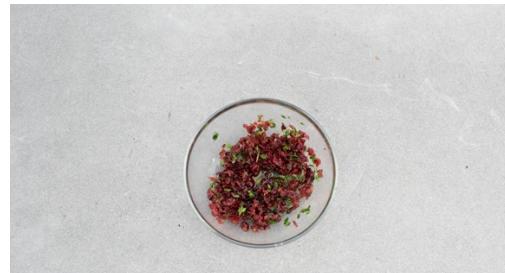
2. Kräuter vorbereiten

Inzwischen die **Zitronenthymianblätter** von den Stängeln streifen. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun anrösten. **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. Im Ofen 15-20Min. backen, bis der **Fisch** in der Mitte gar ist.



3. Kräuteröl zubereiten

Die **Cranberrys** fein hacken. Mit dem **Zitronenthymian** und 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.