

Seehecht mit Cranberry-Öl

und Sellerie-Oliven-Püree



30-40min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 kleiner Knollensellerie 1
- 10g Petersilie & Thymian
- 15g Pinienkerne
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Pck. MSC-Seehechfilet²
- 2 Stangensellerie 1
- 1 Pck. grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (1), Fisch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

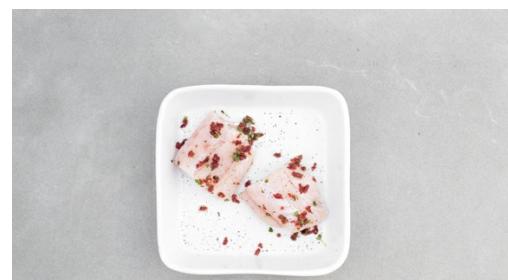
Nährwertangaben pro Portion

Energie 510kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 20.8g, Eiweiß 27.0g



1. Knollensellerie kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ca. 1,5L Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den **Knollensellerie** vierteln und mit einem Messer schälen, dann 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.



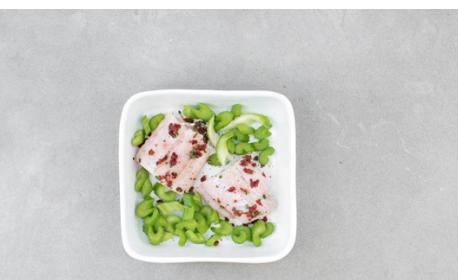
4. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** in eine Auflaufform legen und mit **1EL Cranberry-Thymian-Öl** beträufeln. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **restliche Öl** beiseitestellen.



2. Kräuter vorbereiten

Inzwischen die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen. Die **Petersilie** fein schneiden. Die **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



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. Cranberry-Öl zubereiten

Die **Cranberrys** fein hacken. Mit dem **Thymian** und 2EL Olivenöl vermengen.



6. Selleriepüree zubereiten

Den abgetropften **Knollensellerie** mit 1EL Olivenöl vermengen, mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz abschmecken. Die **Oliven** grob hacken und mit der **Petersilie** unter das **Püree** heben. Den **Fisch**, den **Stangensellerie** und das **Selleriepüree** auf Teller verteilen, mit den **Pinienkernen** bestreuen und mit dem **restlichen Cranberry-Öl** garniert servieren.