



Seehecht auf Orange gebacken

serviert auf Linsen-Gemüse-Salat mit Oliven



30-40min



2 Portionen

Was reimt sich auf „exquisit und elegant“? „Ohne viel Aufwand“ natürlich! Aber jetzt mal Butter bei die Fische: Kann ein feines Ensemble wie der Seehecht, geschmort auf sommerlichen Orangenscheiben und serviert auf einem farbenfrohen Linsensalat mit unwiderstehlicher Oliven-Zitrus-Vinaigrette, ohne stundenlanges Kochen und Pfannenputzen möglich sein? Mit unserem Rezept beweisen wir es, ahoi!

- 1 Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 1 Dose Bio-Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Minze

- 1½TL Honig
- ½TL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backöfen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 684kcal, Fett 39.6g,
Kohlenhydrate 40.0g, Eiweiß 36.8g



1. Gemüse backen

4. Zutaten vorbereiten

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **½ der Minzeblätter oder mehr** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



2. Dressing zubereiten

Die **Oliven** in feine Ringe schneiden. Ca. **½TL Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in dünne Scheiben schneiden und die Kerne entfernen.

1EL Orangensaft, die **Orangenschale**, **1½TL Honig**, **½TL Senf**, **2EL Olivenöl**, **1EL Essig** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Oliven** vermengen.



5. Linsen dazugeben

In den letzten ca. 6Min. Backzeit die **Linsen** und den **Knoblauch** aufs Backblech geben, mit dem **Gemüse** vermengen und mitbacken, bis der **Fisch** gar ist.



3. Fisch mitbacken

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** mit 1TL Olivenöl und ½TL Salz einreiben. Nach 15Min. Backzeit das **Gemüse** auf eine Seite des Backblechs schieben. Die **Orangenscheiben** auf das Backblech geben und den **Fisch** darauflegen. Den **Fisch** mit dem **Gemüse** 8-10Min. backen.



6. Anrichten und servieren

Den **Fisch**, den **Linsen-Gemüse-Mix** und die **Orangenscheiben** auf Teller verteilen, mit dem **Dressing** beträufeln und mit der **Minze** garniert servieren.