



Seehecht mit Pistazien und Oliven

Low Carb mit cremigem Selleriepüree



30-40min



2 Portionen

Feinster Feierabendgenuss ist heute angesagt, wenn du das köstlich-saftige Seehechtfilet mit seiner raffinierten Kruste aus schwarzen Oliven, Pistazien und Mandeln auf einem aromatischen Selleriepüree servierst. Die karamellisierten Tomaten runden das Festmahl vorzüglich ab. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 25g Mandelblättchen ⁴
- 20g Pistazienkerne ⁴
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ²
- 2 Tomaten
- 1 Becher Crème fraîche ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ³
- Olivenöl
- Essig
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (1), Fisch (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 55.4g, Kohlenhydrate 20.9g, Eiweiß 31.9g



1. Sellerie garen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knollensellerie** schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und in ca. 10Min. weich kochen.



4. Fisch backen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl auf jeder Seite ca. 1Min. braten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Olivenpaste** darauf verteilen und den **Fisch** 8-10Min. im Ofen gar und knusprig backen.



2. Kruste vorbereiten

Inzwischen die **Oliven**, die **Mandeln** und die **Pistazien** fein hacken.



5. Tomaten zubereiten

Die Pfanne auswischen. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden und entkernen. In der Pfanne 2TL Zucker bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Mit 2-3EL Wasser und 1EL Essig ablöschen und aufkochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann die **Tomaten** kurz im Karamell schwenken und mit 1 Prise Salz würzen.



3. Kruste fertigstellen

2EL Butter weich rühren und die **Oliven**, die **Pistazien** sowie die **Mandelblättchen** untermengen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Sellerie pürieren

Den **Sellerie** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit der **Crème fraîche** sowie ggf. etwas Wasser mit einem Stabmixer pürieren. Das **Püree** mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Tomaten** und den **Fisch** auf dem **Püree** anrichten und servieren.