



Zarter Seehecht mit Meerrettichsauce

und lauwarmem Linsen-Gemüse-Salat



30-40min



4 Portionen

Die hübsch anzuschauenden Hülsenfrüchtchen stecken voller pflanzlicher Proteine und passen ausgezeichnet zum feinen Seehechtfilet, das nur kurz in der Pfanne gebraten wird. Die cremige Sauce hat dank scharfem Meerrettich und frischem Estragon das besondere Etwas und ist richtig lecker. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400g Beluga-Linsen
- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 1 Karotte
- 2 Stangensellerie ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 10g Estragon
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet ²
- 1 Becher Crème fraîche ³

Was du zu Hause benötigst

- 2½g Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 761kcal, Fett 32.9g, Kohlenhydrate 59.3g, Eiweiß 47.1g



1. Linsen kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Linsen** zum Kochen bringen. Die **Linsen** in das kochende Wasser geben und in ca. 20Min. bissfest kochen.



2. Gemüse schneiden

Den **Knollensellerie** und ggf. die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Stangensellerie** schräg in möglichst feine Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Meerrettich** schälen und fein reiben. Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



3. Gemüse mitkochen

Die **Knollensellerie**- und die **Karottenraspel** während der letzten 3Min. zu den **Linsen** geben und mitköcheln lassen, bis das **Gemüse** bissfest ist. Anschließend alles in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Salat fertigstellen

Die **Linsen** mit dem **Stangensellerie** und den **Zwiebeln** vermengen. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitronen** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **anderen Hälften** in Spalten schneiden. Den **Salat** mit 3EL Olivenöl, **Zitronensaft nach Geschmack**, **1-2TL Zitronenschale oder mehr** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. braten, bis der **Fisch** gar ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm halten.



6. Sauce zubereiten

Den **Bratensatz** in der Pfanne mit der **Crème fraîche** verrühren und 1-2Min. sanft köcheln lassen. Ggf. etwas Wasser hinzugeben und die **Sauce** nach Geschmack mit dem **Meerrettich**, dem **Estragon** sowie Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit der **Sauce** und dem **Linsen-Gemüse-Salat** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.