



RS Würziger Seehecht mit zarten Brokkolini

an Kirschtomaten und Blumenkohlpüree



ca. 40min



2 Portionen

Fisch, Gemüse und Püree - klingt nach Alltagskost? Mitnichten! Das saftige Seehechtfillet überrascht mit nordafrikanischen Gewürzen und strahlt mit fruchtigen Kirschtomaten, zarten Brokkolini und knackigem Queller um die Wette. Bei so vielen leuchtenden Farben hält sich das cremige Püree aus Blumenkohl zwar optisch eher im Hintergrund, aber geschmacklich ist es ganz klar absolute Spitzenklasse.

Was du von uns bekommst

- 70g Queller & Dill
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Pck. MSC-Seehechtfillett²
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Brokkolini
- 250g Kirschtomaten
- 2 Stückchen Hartkäse^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- Stabmixer
- Küchenreibe
- Küchenpinsel
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 568kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 15.7g, Eiweiß 38.5g



1

1. Blumenkohl kochen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Den **Queller** in einer Schüssel mit heißem Wasser bedecken. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen zerteilen und im kochenden Wasser bei mittlerer Hitze in 12-15Min. weich kochen.



4

4. Kirschtomaten rösten

Die **Kirschtomaten** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Blech mit ½EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und etwas Pfeffer vermengen. Nach ca. 8Min. Backzeit die **Tomaten** zum **Fisch** und den **Brokkolini** in den Ofen geben und alles weitere ca. 10Min. backen. Den **Dill** samt **weicher Stängel** grob hacken, den **Queller** in ein Sieb abgießen.



2

2. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Gewürzmischung** mit 1,5EL Olivenöl verrühren, den **Fisch** damit von beiden Seiten bepinseln und auf eine Seite eines mit Backpapier ausgelegten Blechs geben.



3

3. Brokkolini & Fisch backen

Die **Brokkolini** auf die andere Seite des Backblechs geben und mit 1EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und etwas Pfeffer vermengen. Den **Fisch** und die **Brokkolini** im Ofen ca. 8Min. backen.



5

5. Blumenkohl pürieren

Den **Blumenkohl** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Den **Käse** in grobe Stücke brechen und ebenfalls in den Topf geben, dann alles mit einem Stabmixer pürieren. 1EL Butter einrühren und das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken, bis zum Servieren abdecken. Den **Fisch**, die **Tomaten** und den **Queller** auf dem **Püree** anrichten und mit **Dill** garniert servieren.



6

6. Püree-Plus

Blumenkohlpüree ist schon was Feines – das gibt's nicht alle Tage! Wenn du noch mehr raffinierte Geschmacksnuancen in das Püree einbringen möchtest, dann kannst du ein bisschen Zitronensaft oder Zitronenabrieb unter das Püree rühren und damit die luxuriösen Untertöne von Käse und Butter komplimentieren.