



## Seehecht mit Cranberry-Öl

und Sellerie-Oliven-Püree



30-40min



4 Portionen

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
- 2 kleine Knollensellerie <sup>1</sup>
- 10g Petersilie & Thymian
- 30g Pinienkerne
- 25g getrocknete Cranberrys
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet <sup>2</sup>
- 3 Stangensellerie <sup>1</sup>
- 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.

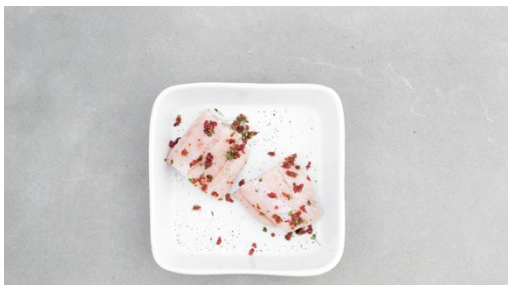
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 434kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 14.9g, Eiweiß 26.5g



### 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.



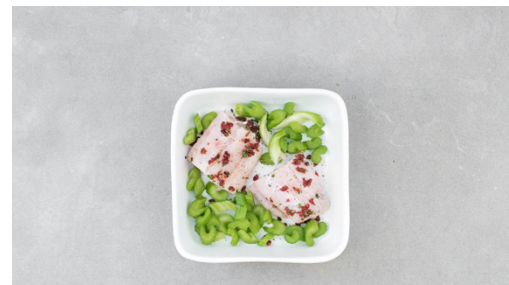
### 4. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** in eine Auflaufform legen und mit **2EL Cranberry-Thymian-Öl** beträufeln. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **restliche Öl** beiseitestellen.



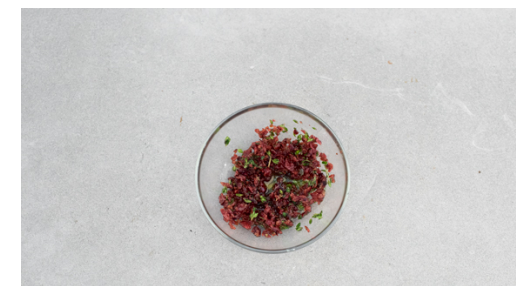
### 2. Kräuter vorbereiten

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.



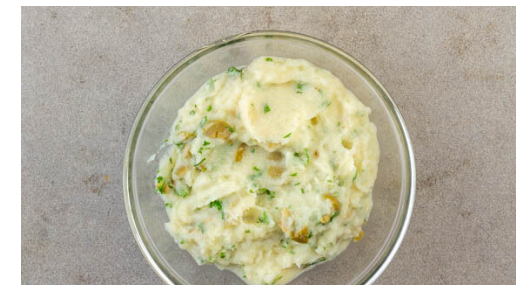
### 5. Stangensellerie schneiden

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 3EL Olivenöl vermengen.



### 6. Selleriepüree zubereiten

Den abgetropften **Knollensellerie** mit 2EL 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.