



Seelachs mit Pistazien und Oliven

auf cremigem Pastinaken-Sellerie-Püree



20-30min



2 Portionen

Feinster Feierabendgenuss ist heute angesagt, wenn du diesen köstlich-saftigen Fisch mit seiner raffinierten Kruste aus schwarzen Oliven, Pistazien und Semmelbröseln auf einem aromatischen Püree aus Sellerie und Pastinake servierst. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 1 Pastinake
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 20g Pistazienkerne ⁵
- 50g Panko-Paniermehl ³
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ²
- 2 Tomaten
- 1 Becher Crème fraîche ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Butter ⁴
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 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), Gluten (3), Milch (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 667kcal, Fett 41.5g, Kohlenhydrate 37.9g, Eiweiß 30.6g



1. Gemüse garen

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



4. Fisch backen

Den **Fisch** trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittleren Pfanne mit 1-2EL Olivenöl auf jeder Seite 1Min. anbraten, dann in eine Auflaufform geben. Die **Kruste** darauf verteilen und den **Fisch** 8-10Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** gar und die **Kruste** knusprig ist.



2. Kruste vorbereiten

Inzwischen die **Oliven** zusammen mit den **Pistazien** grob hacken.



5. Tomaten zubereiten

Die Pfanne auswischen. Die **Tomaten** vierteln, entkernen und jedes Viertel längs halbieren. In der Pfanne 1EL Zucker bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Mit 2-3EL Wasser und 1-2EL Essig ablöschen und einmal aufkochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann die **Tomaten** kurz im Karamell schwenken und leicht salzen.



3. Kruste fertigstellen

1-2EL Butter weich rühren und die **Oliven-Pistazien-Mischung** sowie das **Panko-Paniermehl** untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Gemüse pürieren

Den **Sellerie** und die **Pastinaken** 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.