



## Zartes Seehechtfilet auf Bohneneintopf

mit gebackenem Lauch und Chorizo-Croûtons



ca. 50min



4 Portionen

Darf es mal wieder mediterran sein? Aber immer doch! Das ist wunderbar, denn heute gibt es etwas ganz Besonderes für den Hunger: Saftiges Seehechtfilet wird auf einen herzhaften Bohneneintopf gebettet – die Kombination aus Sellerie und Karotten macht die Basis so richtig schön farbenfroh. Begleitet wird der Schmaus von geschmeidigem Lauch, knusprigem Kräuter-Knoblauch-Baguette und würziger Chorizo. Einfach nur lecker!

## Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie <sup>1</sup>
- 2 Schalotten
- 20g Petersilie & Thymian
- 2 unbehandelte Zitronen
- 200g Chorizo, gewürfelt <sup>4</sup>
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Baguettebrötchen <sup>3</sup>
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter <sup>4</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Alufolie
- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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).  
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

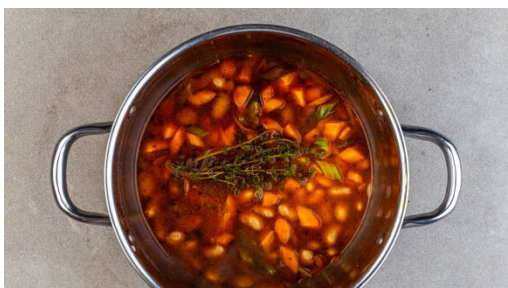
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 994kcal, Fett 53.0g,



### 1. Lauch backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 2EL Butter aus der Kühlung nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Den **Lauch** längs halbieren und in ca. 10cm lange Stücke schneiden. In einer Auflaufform mit **1 Prise Brühwürz** sowie je 1TL Salz und Pfeffer bestreuen und mit 2EL Olivenöl beträufeln. Mit Alufolie abgedeckt ca. 30Min. im Ofen backen, bis der **Lauch** weich ist.



### 4. Eintopf kochen

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Das **Gemüse** mit 2EL Essig, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verrühren. 500ml Wasser, das **restliche Brühwürz** und die **Bohnen** zugeben. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und den **Eintopf** 15-20Min. köcheln lassen. Die **Baguettebrötchen** 4-5Min. im Ofen knusprig aufbacken.

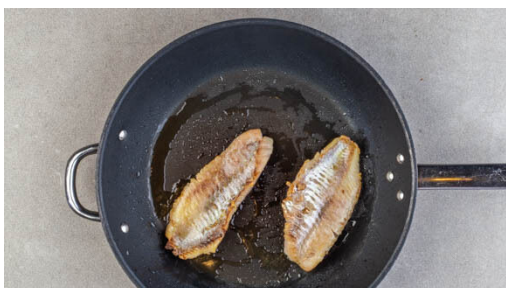
Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**



### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen.



### 5. Fisch braten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-4Min. braten. Den **Fisch** vorsichtig wenden, 2EL Butter und **1EL Zitronensaft** hinzugeben und 2-3Min. weiterbraten, bis er gar ist, dabei mit einem Löffel mit dem Bratfett begießen.



### 3. Eintopf ansetzen

Die **Chorizo** in einem großen Topf bei mittlerer Hitze in 2-4Min. leicht knusprig anbraten, ggf. 1-2TL Öl zugeben. Aus dem Topf nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Die **Karotten**, den **Sellerie**, die **Schalotten** und den **Thymian** in dem Topf mit 2EL Olivenöl 3-5Min. braten, bis die **Schalotten** glasig sind. Die bereitgestellte Butter mit der **Gewürzmischung** verrühren.



### 6. Baguette verfeinern

Die **Baguettebrötchen** aufschneiden und mit der **Kräuter-Knoblauch-Butter** bestreichen. Den **Fisch** und den **Lauch** auf dem **Eintopf** anrichten, nach Belieben mit der **Zitronenbutter** aus der Pfanne beträufeln und mit der **Chorizo**, der **Petersilie** und der **Zitronenschale** garniert servieren, das **Kräuter-Knoblauch-Baguette** dazu reichen.