



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 ¹
- 2 Schalotten
- 20g Petersilie & Thymian
- 2 unbehandelte Zitronen
- 200g Chorizo, gewürfelt ⁴
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Baguettebrötchen ³
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet ²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ⁴
- 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.

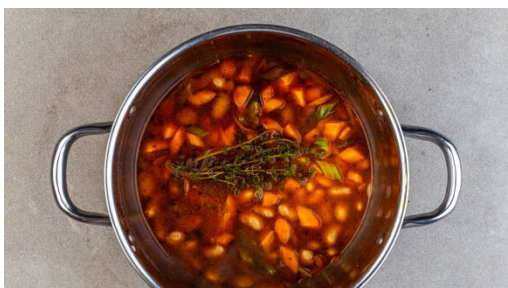
Nährwertangaben pro Portion

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.

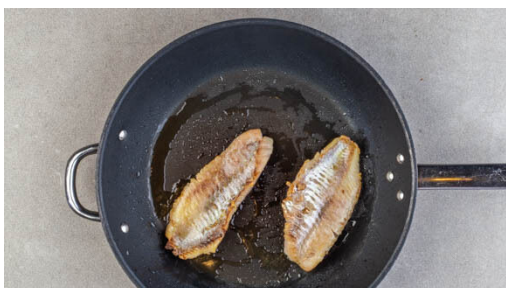
Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

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.