



## HPT RB Seehecht mit Walnuss-Kräuter-Kruste

auf Auberginengemüse Ratatouille-Style



ca. 40min



4 Portionen

Ein aromatisches Pesto aus Walnüssen und Basilikum ist heute die feine Ergänzung zum zarten Seehechtfilet mit seiner pfeffrigen Zitronenmarinade. Das köstliche Ratatouille aus weich gedünsteten Tomaten, Zucchini und Auberginen wird ebenfalls mit Kräutern verfeinert und verströmt einen betörenden Duft. Da wirst du deine Lieben nicht lange zu Tisch bitten müssen!



## Was du von uns bekommst

- 2 große Auberginen
- 2 Zucchini
- 30g Basilikum & Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 100g Walnusskerne<sup>2</sup>
- 2 Pck. MSC-Seehecht in Zitrusmarinade<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- 6EL Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel

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

### Allergene

Fisch (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

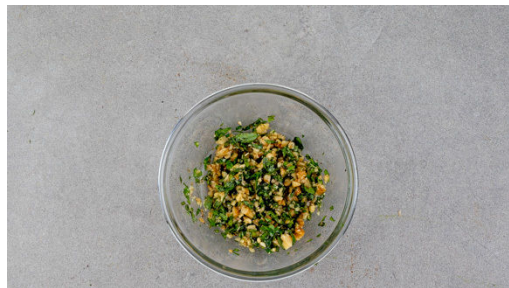
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 493kcal, Fett 32.7g, Kohlenhydrate 20.7g, Eiweiß 29.9g



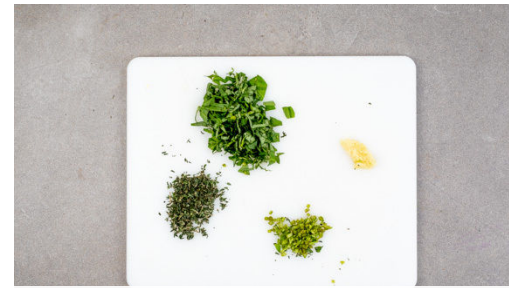
### 1. Gemüse anbraten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten.



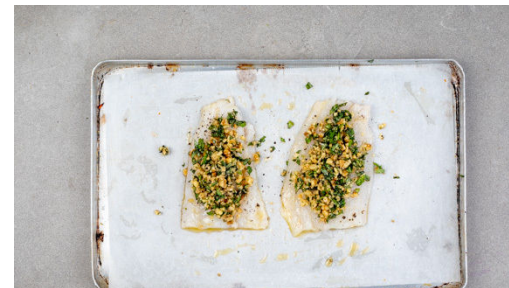
### 4. Kruste vorbereiten

Die **Walnüsse** fein hacken und mit ca.  $\frac{2}{3}$  der **Basilikumblätter**, 4EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



### 2. Kräuter schneiden

Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen und fein schneiden. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und die **Stängel** und **Blätter** getrennt voneinander fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



### 5. Fisch garen

Den **Fisch** von evtl. vorhandenen Gräten befreien und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Nussmischung** auf dem **Fisch** verteilen und den **Fisch** 4-6Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** gar ist.



### 3. Gemüse garen

Die **Thymianblättchen**, die **Basilikumstängel** und den **Knoblauch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 1Min. mitbraten. Die **gehackten Tomaten** dazugeben, dann **1 leere Dose** zur Hälfte mit Wasser füllen und ebenfalls in die Pfanne gießen. Alles aufkochen und anschließend abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 15Min. sanft köcheln lassen.



### 6. Anrichten und servieren

Währenddessen die **Gemüsepfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 5-10Min. ohne Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um etwa die Hälfte reduziert ist. Den **Fisch** mit dem **Gemüse** anrichten und mit dem **restlichen Basilikum** garniert servieren.