



Seehecht mit Tahinisaucen und Zucchini

dazu gebackene Tomaten, Röstzwiebeln und Reis



ca. 35min



2 Portionen

Der Duft dieses libanesisch inspirierten Gerichts hat uns ganz schnell vom Schreibtisch in die Testküche gelockt. Dem zarten Seehecht, gebettet auf gebackener Zucchini und Tomaten, getoppt mit karamellisierten Zwiebeln, gerösteten Pinienkernen und cremiger Tahinisaucen mit Zitrone konnte keiner widerstehen. Das Leben kann so schön sein!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 15g Pinienkerne
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 25g Tahini³
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilat¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse + Sieb

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

Kochtipp

Den Fisch beim Braten nicht zu viel bewegen, damit sich eine leichte Kruste bildet und er beim Wenden nicht zerfällt.

Allergene

Fisch (1), Milch (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 835kcal, Fett 45.4g,



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



2. Zwiebeln karamellisieren

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Die **Zwiebeln** mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 kräftigen Prise Zucker zugeben und 5-6Min. karamellisieren, dabei gelegentlich umrühren. Die **Pinienkerne** in der letzten Minute dazugeben und mitrösten, bis sie goldbraun sind. Die **Zwiebeln**, die Butter und die **Pinienkerne** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Gemüse backen

Die **Zucchini** erst längs, dann quer halbieren und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** halbieren und mit der **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, mit der **Zitronenschale**, dem **Knoblauch**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 10Min. im Ofen backen.



5. Sauce zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Einige **Petersilienblätter** abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen, die **übrige Petersilie samt Stängeln** grob schneiden und in einem hohen Gefäß mit **1-2EL Zitronensaft**, dem **Tahini**, 1EL Olivenöl und 1-2EL Wasser cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fisch braten

In der Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen, dann ins heiße Öl geben und auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und gar ist. Mit dem **Gemüse** und dem **Reis** anrichten, mit der **Tahinisauce** beträufeln und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.