



## Seehecht mit Pistazien und Oliven

Low Carb mit cremigem Selleriepüree

30-40min 4 Portionen

Feinster Feierabendgenuss ist heute angesagt, wenn du das köstlich-saftige Seehechtfilet mit seiner raffinierten Kruste aus schwarzen Oliven, Pistazien und Mandeln auf einem aromatischen Selleriepüree servierst. Die karamellisierten Tomaten runden das Festmahl vorzüglich ab. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 kleine Knollensellerie <sup>1</sup>
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 50g Mandelblättchen <sup>4</sup>
- 20g Pistazienkerne <sup>4</sup>
- 2 Pck. MSC-Seehechtfillet <sup>2</sup>
- 2 Tomaten
- 1 Becher Crème fraîche <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter <sup>3</sup>
- Olivenöl
- Essig
- Salz und Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Sieb

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

## Allergene

Sellerie (1), Fisch (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 601kcal, Fett 43.9g, Kohlenhydrate 16.4g, Eiweiß 31.0g



1. Sellerie garen



4. Fisch backen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Olivenpaste** darauf verteilen und den **Fisch** 8-10Min. im Ofen gar und knusprig backen.



2. Kruste vorbereiten



5. Tomaten zubereiten

Die Pfanne auswischen. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden und entkernen. In der Pfanne 2TL Zucker bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Mit 2-3EL Wasser und 1EL Essig ablöschen und aufkochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann die **Tomaten** kurz im Karamell schwenken und mit 1 Prise Salz würzen.



3. Kruste fertigstellen



6. Sellerie pürieren

Den **Sellerie** 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.