



Seehechtfilet auf Orange

serviert an Linsen-Gemüse-Salat mit Oliven



30-40min



3 Portionen

Was reimt sich auf „exquisit und elegant“? „Ohne viel Aufwand“ natürlich! Denn die Zubereitung des feinen Ensembles aus Seehecht, geschmort auf Orangenscheiben und serviert auf einem farbenfrohen Linsensalat mit Oliven-Zitrus-Vinaigrette, funktioniert ganz ohne stundenlanges Kochen und Pfannenputzen. Superb! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 1 MSC-Seehechtfilet ¹
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

- 1½TL Honig
- ½TL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 600kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 43.4g, Eiweiß 39.7g



1. Gemüse backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 1cm lange Stücke schneiden. Den **Brokkoli** und die **Karotten** mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 15Min. im Ofen backen.



4. Zutaten vorbereiten

Ca. **¾ der Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Linsen** verwenden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



2. Dressing zubereiten

Die **Oliven** in feine Ringe schneiden. Ca. **½TL Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in dünne Scheiben schneiden und die Kerne entfernen. **1EL Orangensaft**, die **Orangenschale**, **1½TL Honig**, **½TL Senf**, **2EL Olivenöl**, **1EL Essig** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Oliven** vermengen.



5. Linsen dazugeben

In den letzten ca. 6Min. Backzeit die **Linsen** und den **Knoblauch** aufs Backblech geben, mit dem **Gemüse** vermengen und mitbacken, bis der **Fisch** gar ist.



3. Fisch mitbacken

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** mit ½EL Olivenöl und ½TL Salz einreiben. Nach 15Min. Backzeit das **Gemüse** auf eine Seite des Backblechs schieben. Die **Orangenscheiben** auf das Backblech geben und den **Fisch** darauflegen. Den **Fisch** mit dem **Gemüse** 8-10Min. backen.



6. Anrichten und servieren

Den **Fisch**, den **Linsen-Gemüse-Mix** und die **Orangenscheiben** auf Teller verteilen, mit dem **Dressing** beträufeln und mit der **Minze** garniert servieren.