



Seehechtfilet auf Orange

serviert an Linsen-Gemüse-Salat mit Oliven



30-40min



6 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 farnefrohen 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

- 2 große Brokkoli
- 3 Karotten
- 2 Pck. grüne Oliven
- 2 unbehandelte Orangen
- 3 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 3 Dosen Bio-Linsen
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Minze

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- 1TL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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 559kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 35.4g, Eiweiß 36.8g



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 4EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und ca. 15Min. im Ofen backen.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. 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. Die **Schale einer Orange** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Die **übrige Orange** in dünne Scheiben schneiden und, falls vorhanden, die Kerne entfernen. **2EL Orangensaft, 1TL Orangenschale, 1EL Honig, 1TL Senf, 4EL Olivenöl, 2EL Essig** sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Oliven** vermengen.



5. Linsen dazugeben

In den letzten ca. 6Min. Backzeit die **Linsen** und den **Knoblauch** auf die Backbleche verteilen und mit dem **Gemüse** vermengen. Die Position der Bleche tauschen und den **Linsen-Gemüse-Mix** und den **Fisch** backen, 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 1½EL Olivenöl und 1TL Salz einreiben. Nach 15Min. Backzeit das **Gemüse** jeweils auf eine Seite der Backbleche schieben. Die **Orangenscheiben** auf die Backbleche 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.