



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 Knollensellerie¹
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 50g Mandelblättchen⁴
- 20g Pistazienkerne⁴
- 2 Pck. MSC-Seehechtfillet²
- 2 Tomaten
- 1 Becher Crème fraîche³

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter³
- 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 583kcal, Fett 42.0g, Kohlenhydrate 16.3g, Eiweiß 30.8g



1. Sellerie garen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Sellerie** schälen und jeweils in 1-2cm große Stücke schneiden. In einem großen Topf mit gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und in ca. 10Min. weich kochen.



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

Inzwischen die **Oliven**, die **Mandeln** und die **Pistazien** fein hacken.



3. Kruste fertigstellen

4EL Butter weich rühren und die **Oliven**, die **Pistazien** sowie die **Mandelblättchen** untermengen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



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.



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.