



Seelachs mit Cranberry-Öl

dazu Sellerie-Oliven-Püree



30-40min



2 Personen

Lust auf was Neues? Dann probiere heute doch mal unser zartes Seelachsfilet, das mit einem fein-fruchtigen Cranberry-Zitronenthymian-Öl und Stangensellerie im Ofen gebacken wird. Dazu gibt es ein nicht weniger raffiniertes Püree aus Knollensellerie mit besten Oliven und Schnittlauch. Oh, und obendrauf noch geröstete Pinienkerne. Lecker!

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Knollensellerie ⁹
- 20g frischer Schnittlauch & Zitronenthymian
- 1 Packung Pinienkerne
- 1 Packung getrocknete Cranberrys
- 1 Packung Alaska-Seelachsfilet ⁴
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Packung grüne Oliven

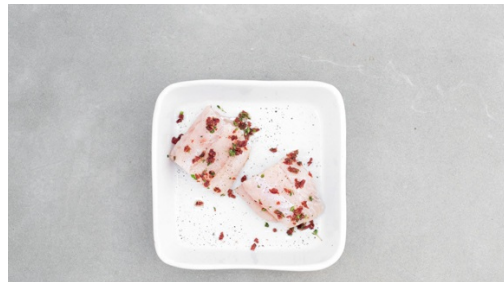
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

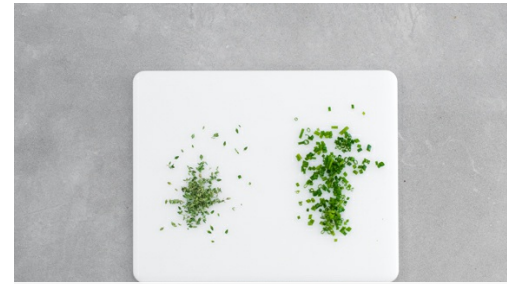
Energie 535kcal, Fett 33.0g,
Kohlenhydrate 25.6g, Eiweiß 28.8g



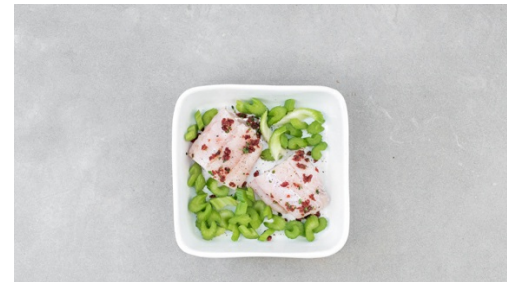
Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ca. 1,5L Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den **Knollensellerie** vierteln und mit einem Messer schälen, dann in 2-3cm dicke Scheiben und diese in grobe Stücke schneiden. Die **Selleriestücke** ins kochende Wasser geben und in 10-15Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen.



Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten. Den **Fisch** in eine Auflaufform legen und mit **1-2EL Cranberry-Zitronenthymian-Öl** beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das **restliche Öl** beiseitestellen.



Inzwischen die **Zitronenthymianblätter** von den Stängeln streifen. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, die **Pinienkerne** dunkeln sonst nach.



Den **Stangensellerie** schräg in dünne Scheiben schneiden und mit in die Auflaufform geben. Im Ofen 15-20Min. backen, bis der **Fisch** in der Mitte gar ist.



Die **Cranberrys** fein hacken. Mit dem **Zitronenthymian** und 1-2EL Olivenöl vermengen.



Den abgetropften **Knollensellerie** mit 1-2EL Olivenöl vermengen, mit Salz würzen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die **Oliven** grob hacken und mit dem **Schnittlauch** unter das **Püree** heben. Den **Seelachs**, den **Stangensellerie** und das **Selleriepüree** zusammen anrichten, mit den **Pinienkernen** bestreuen und mit dem **restlichen Cranberry-Kräuter-Öl** servieren.