



## Seehecht mit Walnuss-Kräuter-Kruste

auf Auberginengemüse Ratatouille-Style



ca. 40min



2 Portionen

Ein aromatisches Pesto aus Walnüssen und Basilikum ist heute die feine Ergänzung zum zarten Seehechtfilet. Das köstliche Ratatouille mit Zucchini, Auberginen und fruchtiger Auberginen-Oliven-Sauce wird ebenfalls mit Kräutern verfeinert und verströmt einen betörenden Duft. Da wirst du deine Lieben nicht lange zu Tisch bitten müssen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 15g Basilikum & Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kirschtomaten
- 1 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce
- 50g Walnusskerne<sup>2</sup>
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel

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

### Allergene

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

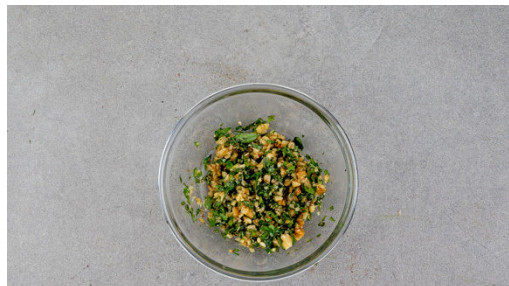
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 560kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 24.8g, Eiweiß 33.8g



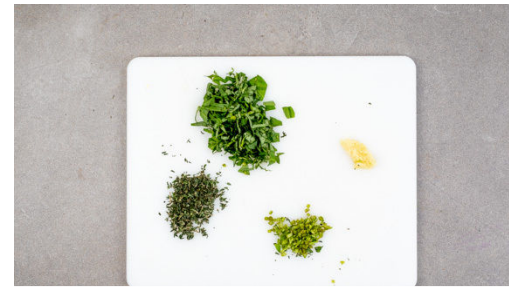
### 1. Gemüse anbraten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten.



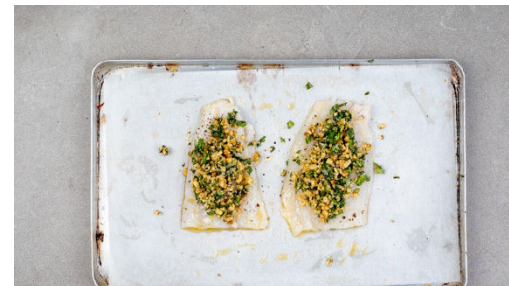
### 4. Kruste vorbereiten

Die **Walnüsse** fein hacken und mit ca.  $\frac{2}{3}$  der **Basilikumblätter**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



### 2. Kräuter schneiden

Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen und fein schneiden. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und die **Stängel** und **Blätter** getrennt voneinander fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



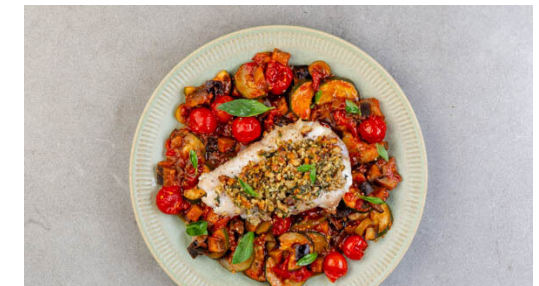
### 5. Fisch garen

Den **Fisch** von evtl. vorhandenen Gräten befreien, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Nussmischung** auf dem **Fisch** verteilen und den **Fisch** 4-6Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** gar ist.



### 3. Gemüse garen

Die **Thymianblättchen**, die **Basilikumstängel** und den **Knoblauch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 1Min. mitbraten. Die **Kirschtomaten** und die *Auberginen-Oliven-Sauce* dazugeben. Alles aufkochen und anschließend abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 15Min. sanft köcheln lassen.



### 6. Anrichten und servieren

Währenddessen die **Gemüsepfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch ca. 5Min. ohne Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um etwa die Hälfte reduziert ist. Den **Fisch** mit dem **Gemüse** anrichten und mit dem **restlichen Basilikum** garniert servieren.