



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 Walnusskerne²
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel

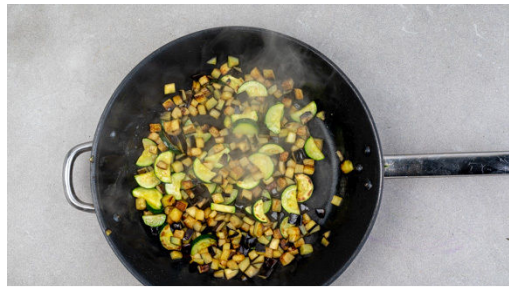
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

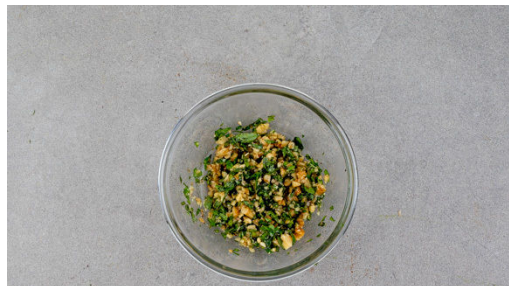
Nährwertangaben pro Portion

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



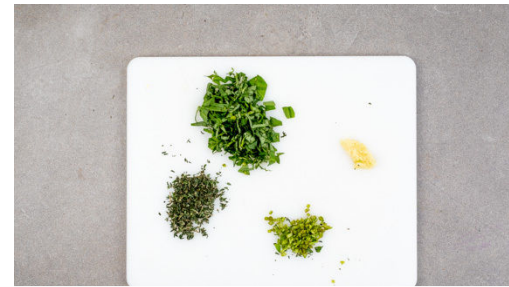
1. Gemüse anbraten

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.



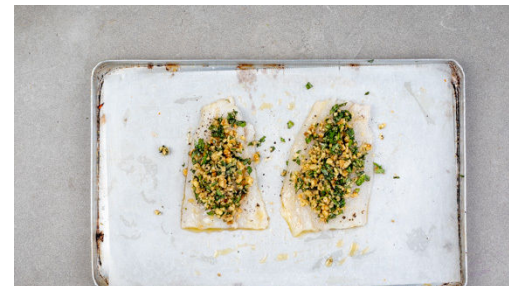
4. Kruste vorbereiten

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.



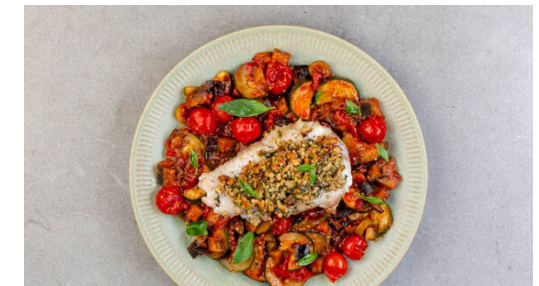
5. Fisch garen

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.