



Seehecht mit Tahinisaucе und Zucchini

dazu gebackene Tomaten und Blumenkohlreis



ca. 35min



2 Portionen

Der Duft dieses libanesisch inspirierten Gerichts hat uns ganz schnell vom Schreibtisch in die Testküche gelockt. Dem zarten Seehecht, gebettet auf gebackener Zucchini und Tomaten, getoppt mit karamellisierten Zwiebeln, gerösteten Pinienkernen und cremiger Tahinisaucе mit Zitronе konnte keiner widerstehen. Das Leben kann so schön sein!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 15g Pinienkerne
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 400g Blumenkohlreis
- 10g Petersilie
- 25g Tahini³
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipps

Den Fisch beim Braten nicht zu viel bewegen, damit sich eine leichte Kruste bildet und er beim Wenden nicht zerfällt.

Allergene

Enthält: **Fisch** (1), **Milch** (2), **Sesamsamen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



2. Zwiebeln karamellisieren

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Die **Zwiebeln** mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Zucker zugeben und 5-6Min. karamellisieren, dabei gelegentlich umrühren. Die **Pinienkerne** in der letzten Minute dazugeben und mitrösten, bis sie goldbraun sind. Die **Zwiebeln** und die **Pinienkerne** samt Butter aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Gemüse backen

Die **Zucchini** erst längs, dann quer halbieren und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** halbieren und mit der **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, mit der **Zitronenschale**, dem **Knoblauch**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 10Min. im Ofen backen.



4. Blumenkohlreis backen

Den **Blumenkohlreis** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im vorgeheizten Ofen in 8-10Min. knusprig rösten. Nach der Hälfte der Zeit den **Blumenkohlreis** durchmischen.



5. Sauce zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **Einige Petersilienblätter** abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen, die **übrige Petersilie samt Stängeln** grob schneiden und in einem hohen Gefäß mit **1-2EL Zitronensaft**, dem **Tahini**, 1EL Olivenöl und 1-2EL Wasser cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fisch braten

In der Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Im heißen Öl auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis er goldbraun und gar ist. Den **Fisch** mit dem **Gemüse** und dem **Blumenkohlreis** anrichten. Mit der **Tahinisauce**, dem **Zwiebel-Pinien-Mix** und der **übrigen Petersilie** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**