



## Seehecht auf Orange gebacken

serviert auf Linsen-Gemüse-Salat mit Oliven



30-40min



3 Portionen

Was reimt sich auf „exquisit und elegant“? „Ohne viel Aufwand“ natürlich! Aber jetzt mal Butter bei die Fische: Kann ein feines Ensemble wie der Seehecht, geschmort auf sommerlichen Orangenscheiben und serviert auf einem farbenfrohen Linsensalat mit unwiderstehlicher Oliven-Zitrus-Vinaigrette, ohne stundenlanges Kochen und Pfannenputzen möglich sein? Mit unserem Rezept beweisen wir es, ahoi!

## Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet <sup>1</sup>
- 1 MSC-Seehechtfilet <sup>1</sup>
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Minze

## Was du zu Hause benötigst

- 1½TL Honig
- ½TL Senf <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

Enthält: **Fisch** (1), **Senf** (2).

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 561kcal, Fett 26.4g,  
Kohlenhydrate 37.6g, Eiweiß 37.0g



### 1. Gemüse backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 1cm lange Stücke schneiden. Den **Brokkoli** und die **Karotten** mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 15Min. im Ofen backen.



### 4. Zutaten vorbereiten

Ca. **¾ der Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Linsen** verwenden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



### 2. Dressing zubereiten

Die **Oliven** in feine Ringe schneiden. Ca. **½TL Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in dünne Scheiben schneiden und die Kerne entfernen. **1EL Orangensaft**, die **Orangenschale**, 1½TL Honig, ½TL Senf, 2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Oliven** vermengen.



### 5. Linsen dazugeben

In den letzten ca. 6Min. Backzeit die **Linsen** und den **Knoblauch** aufs Backblech geben, mit dem **Gemüse** vermengen und mitbacken, bis der **Fisch** gar ist.



### 3. Fisch mitbacken

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** mit ½EL Olivenöl und ½TL Salz einreiben. Nach 15Min. Backzeit das **Gemüse** auf eine Seite des Backblechs schieben. Die **Orangenscheiben** auf das Backblech geben und den **Fisch** darauflegen. Den **Fisch** mit dem **Gemüse** 8-10Min. backen.



### 6. Anrichten und servieren

Den **Fisch**, den **Linsen-Gemüse-Mix** und die **Orangenscheiben** auf Teller verteilen, mit dem **Dressing** beträufeln und mit der **Minze** garniert servieren.