



Seehecht auf Orange gebacken

serviert auf Linsen-Gemüse-Salat mit Oliven



30-40min



4 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
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- 1TL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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 666kcal, Fett 39.2g,
Kohlenhydrate 38.1g, Eiweiß 35.8g



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 4EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und ca. 15Min. im Ofen backen.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. 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. Die **Schale einer Orange** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Die **übrige Orange** in dünne Scheiben schneiden und, falls vorhanden, die Kerne entfernen. **2EL Orangensaft, 1TL Orangenschale, 1EL Honig, 1TL Senf, 4EL Olivenöl, 2EL Essig** sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Oliven** vermengen.



5. Linsen dazugeben

In den letzten ca. 6Min. Backzeit die **Linsen** und den **Knoblauch** auf die Backbleche verteilen und mit dem **Gemüse** vermengen. Die Position der Bleche tauschen und den **Linsen-Gemüse-Mix** und den **Fisch** backen, 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 1EL Olivenöl und 1TL Salz einreiben. Nach 15Min. Backzeit das **Gemüse** jeweils auf eine Seite der Backbleche schieben. Die **Orangenscheiben** auf die Backbleche 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.