



Gebackenes Seehechtfilet auf Ofengemüse

mit Romanasalat und Rösttomaten-Dressing



ca. 30min



4 Portionen

Seehecht und Gemüse sind einfach eine unschlagbare Kombination – davon wollen wir dich mit diesem Rezept überzeugen. Rösttomaten baden mit Knoblauch und Gewürzen in einem Dressing, bevor sie sich mit frischem Romanasalat sowie Paprika und Zwiebeln aus dem Ofen vereinen. Und die Krönung: gebackenes Seehechtfilet, verfeinert mit Knoblauch-Butter-Mischung. Na, neugierig geworden? Dann ab in die Küche und ausprobieren!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 MSC-Seehechtfilets ¹
- 2 Pck. Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ²
- 1TL Senf ³
- 5g Salz und Pfeffer
- 2½g Zucker
- 120ml Olivenöl
- 30ml Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

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

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 543kcal, Fett 41.8g, Kohlenhydrate 15.8g, Eiweiß 25.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 4EL Butter in einer Schüssel weich werden lassen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Spalten schneiden. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, dabei die **Tomaten** separat halten.



2. Gemüse würzen

Das **Gemüse** auf einer Seite des Bleches mit 2EL Olivenöl beträufeln, sodass es gut bedeckt ist, und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Butter mit der **½ des Knoblauchs** und **2TL Gewürzmischung** vermengen.



3. Gemüse & Fisch backen

Den **Fisch** mit Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Fisch** auf das Backblech legen und die **Knoblauch-Butter-Mischung** auf den **Filets** verteilen. Alles 6-8Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** gar ist. Dann den **Fisch** aus dem Ofen nehmen und das **Gemüse** 6-8Min. weiterbacken, bis es leichte Röstmarken bekommt. Beiseitestellen.



4. Salat vorbereiten

In der Zwischenzeit den **Salat** vierteln, dabei den Strunk entfernen, dann in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.



5. Dressing zubereiten

Die **Tomaten**, **4 Zwiebelspalten**, den **restlichen Knoblauch**, **1TL Gewürzmischung**, 1TL Senf, 6EL Olivenöl, 2EL Essig, ½TL Zucker sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einem glatten **Dressing** pürieren. Ggf. mit Salz und Essig abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Salat** mit ausreichend **Dressing** vermengen, bis er gut überzogen ist. Den **Salat** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen und den **Fisch** darauf anrichten. Nach Belieben mit etwas **Dressing** beträufeln und servieren.