



Gebackenes Seehechtfilet auf Ofengemüse

mit Romanasalat und Rösttomaten-Dressing



ca. 30min



2 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

- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 MSC-Seehechtfilets ¹
- 1 Pck. Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- ½TL Senf ³
- 2½g Salz und Pfeffer
- 1¼g Zucker
- 60ml Olivenöl
- 15ml 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 549kcal, Fett 42.0g, Kohlenhydrate 16.8g, Eiweiß 25.9g



1. Gemüse schneiden

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



4. Salat vorbereiten

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



2. Gemüse würzen

Das **Gemüse** auf einer Seite des Bleches mit 1EL 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 **1TL Gewürzmischung** vermengen.



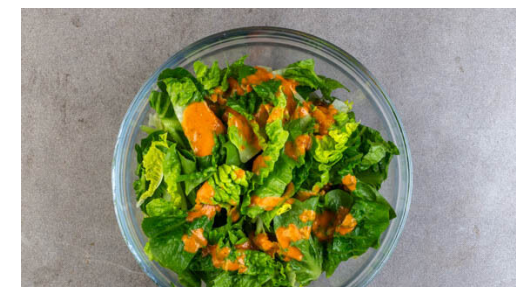
5. Dressing zubereiten

Die **Tomaten**, **2 Zwiebelspalten**, den **restlichen Knoblauch**, **½TL Gewürzmischung**, **½TL Senf**, **3EL Olivenöl**, **1EL Essig**, **1 kräftige Prise Zucker** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einem glatten **Dressing** pürieren. Ggf. mit Salz und Essig abschmecken.



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.



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.