MARLEY SPOON



Gebackener Seehecht auf Naturreis

mit gebratenen Karotten und Zucchini

20-30min 2 Portionen

Dieses Gericht ist ein echter Hingucker, nicht wahr? Die Kleinen werden ebenfalls kräftig staunen und es lieben. Der würzige Belag aus Petersilie, Dill, Zitrone, Käse und Paniermehl ist ein schöner Kontrast zum zarten Fischfilet. Das Karotten-Zucchini-Gemüse und der Express-Naturreis sind im Nu zubereitet, während du den Fisch im Ofen garst. Ein köstliches Geschmackserlebnis für jede Jahreszeit. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Parboiled-Naturreis
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt [3]
- 10g Petersilie
- 50g Panko-Paniermehl [2]
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 MSC-Seehechtfilets [1]
- 1 Karotte
- 1 Zucchini

Was du zu Hause benötigst

- 2½EL Butter [3]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Falls der Fisch nach der angegebenen Backzeit noch nicht goldbraun und knusprig sein sollte, die Grillfunktion einschalten und im oberen Drittel des Ofens 3–5Min. grillen.

Allergene

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

Kann Spuren enthalten von: Eier, Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion



1. Reis kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. 2EL Butter Raumtemperatur annehmen lassen. In einem kleinen Topf 300ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12–15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Topping vorbereiten

Die **½ der Zitronenschale** abreiben, anschließend die **Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Käse** fein hacken. Die **Kräuter samt Stängeln** fein hacken. **½EL der Kräuter** für die **Garnitur** aufbewahren. Die **übrigen Kräuter** mit der **Zitronenschale**, dem **Käse**, der **½ des Paniermehls**, der zimmerwarmen Butter und **1 Prise Gewürzmischung** vermengen.



3. Fisch backen

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Von beiden Seiten mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und gleichmäßig mit dem **Topping** bedecken. Im Ofen in 15–20Min. goldbraun und knusprig backen.



4. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und quer in ca. 0,5cm breite Stücke schneiden.



5. Karotten braten

Die **Karotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 2–3Min. braten. Mit **1 Prise Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Gemüse fertig garen

Die **Karotten** zur Hälfte mit Wasser bedecken, dann die **Zucchini** zugeben und bei starker Hitze unter Rühren mitbraten, bis das meiste Wasser verdampft ist. Den Herd ausschalten und ½EL kalte Butter zum Binden unter das **Gemüse** rühren. Den **Fisch** und das **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten, mit den **Kräutern** garnieren und mit den **Zitronenspalten** 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. **#marleyspooning**