MARLEY SPOON



Seehecht mit Tahinisauce und Zucchini

dazu gebackene Tomaten, Röstzwiebeln und Reis

ca. 35min 4 Portionen

Der Duft dieses libanesisch inspirierten Gerichts hat uns ganz schnell vom Schreibtisch in die Testküche gelockt. Dem zarten Seehecht, gebettet auf gebackener Zucchini und Tomaten, getoppt mit karamellisierten Zwiebeln, gerösteten Pinienkernen und cremiger Tahinisauce mit Zitrone konnte keiner widerstehen. Das Leben kann so schön sein!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Zwiebeln
- 30g Pinienkerne
- 2 Zucchini
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 20g Petersilie
- 50g Tahini [3]
- 4 MSC-Seehechtfilets [1]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter [2]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse + Sieb

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

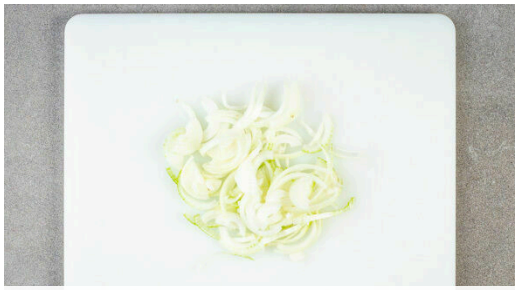
Kochtipp

Den Fisch beim Braten nicht zu viel bewegen, damit sich eine leichte Kruste bildet und er beim Wenden nicht zerfällt.

Allergene

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

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Schalenfrüchte



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



2. Zwiebeln karamellisieren

In einer großen Pfanne 2EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Die **Zwiebeln** mit 1TL Salz und ½TL Zucker zugeben und 5–6Min. karamellisieren, dabei gelegentlich umrühren. Die **Pinienkerne** in der letzten Minute dazugeben und mitrösten, bis sie goldbraun sind. Die **Zwiebeln** und die **Pinienkerne** samt Butter aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12–14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



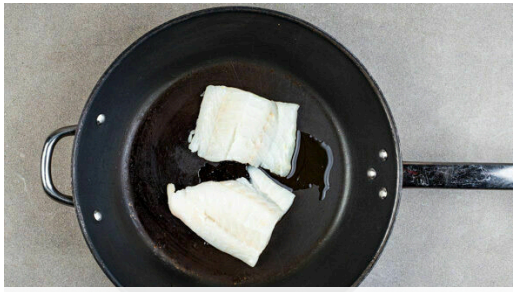
4. Gemüse backen

Die **Zucchini** längs und quer halbieren und in 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Zitronenschalen** abreiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** halbieren und mit der **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, mit der **Zitronenschale**, dem **Knoblauch**, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 10Min. im Ofen backen.



5. Sauce zubereiten

Die **Zitronen** halbieren und auspressen. **Einige Petersilienblätter** abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen, die **übrige Petersilie samt Stängeln** grob schneiden und in einem hohen Gefäß mit **2–3EL Zitronensaft**, dem **Tahini**, 2EL Olivenöl und 50ml Wasser cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fisch braten

In der Pfanne 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Im heißen Öl auf jeder Seite 2–3Min. braten, bis er goldbraun und gar ist. Den **Fisch** mit dem **Gemüse** und dem **Reis** anrichten. Mit der **Tahinisauce**, dem **Zwiebel-Pinien-Mix** und der **übrigen Petersilie** garniert 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**