MARLEY SPOON



Seehecht mit Tahinisauce und Zucchini

dazu gebackene Tomaten, Röstzwiebeln und Reis

ca. 35min 2 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

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 15g Pinienkerne
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 25g Tahini [3]
- 2 MSC-Seehechtfilets [1]

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter [2]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

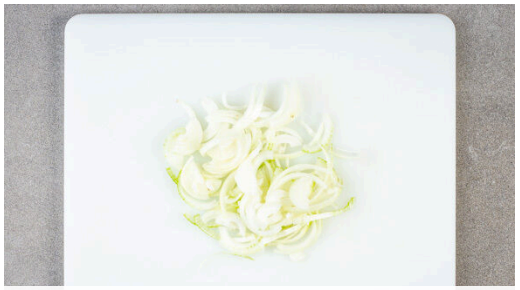
Kochtipp

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. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



2. Zwiebeln karamellisieren

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Die **Zwiebeln** mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise 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** erst längs, dann quer halbieren und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Zitronenschale** 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**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 10Min. im Ofen backen.



5. Sauce zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **Einige Petersilienblätter** abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen, die **übrige Petersilie samt Stängeln** grob schneiden und in einem hohen Gefäß mit **1–2EL Zitronensaft**, dem **Tahini**, 1EL Olivenöl und 1–2EL Wasser cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fisch braten

In der Pfanne 1EL 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.