



Seehecht mit Radieschen und Mais

dazu Roggenbrot mit Kräuteraufstrich



ca. 30min



2 Personen

Mit diesem Rezept hast du einen guten Fang gemacht! So ganz haben wir uns den tollen Hecht aber noch nicht an Land gezogen. Denn er badet recht vergnügt in einer zitronigen Brühe aus Mais und geschmorten Radieschen, die ihm mit angebratenen Haselnüssen und Dill ein sehr angenehmes Ambiente bietet. Vielleicht kann ihn ein herhaftes Roggenbrot mit Kräuteraufstrich ködern? Dann wünschen wir mal: Petri Heil!

Was du von uns bekommst

- 1 Bund Radieschen
- 1 frischer Maiskolben
- 15g Kerbel, Schnittlauch & Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Seehechtfilat 4
- 25g blanchierte Haselnusskerne 15
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Roggenbrot 1,7

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter 7
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 677kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 61.9g, Eiweiß 32.4g



1. Zutaten vorbereiten



2. Fisch braten



3. Nüsse & Gemüse garen



4. Radieschen einlegen



5. Brote vorbereiten

Die **restlichen Radieschen** grob schneiden, mit dem **Zitronensaft**, der **1/2 der Zitronenschale**, 1EL (hellem) Essig, 1/2TL Salz sowie 1TL Zucker vermengen und beiseitestellen. Den **Schnittlauch** grob schneiden.

Den **Kerbel**, 2EL Butter, 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Die **Brote** mit dem **Kerbelaufstrich** bestreichen und nach Belieben mit etwas Salz bestreuen.

6. Gemüse verfeinern