



Seehecht mit Radieschen und Mais

dazu Roggenbrot mit Kräuteraufstrich



ca. 30min



3-4 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 herzhaftes Roggenbrot mit Kräuteraufstrich ködern? Dann wünschen wir mal: Petri Heil!

Was du von uns bekommst

- 1 Bund Radieschen
- 3 frische Maiskolben
- 15g Kerbel, Schnittlauch & Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Seehechtfilet ⁴
- 50g blanchierte Haselnuskerne ¹⁵

- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Roggenbrot ^{1,7}

Was du zu Hause benötigst

- 4EL 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 613kcal, Fett 25.0g, Kohlenhydrate 60.8g, Eiweiß 32.4g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Radieschen** halbieren. Die Hüllblätter und die die Fäden entfernen und die **Maiskörner** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. Den **Kerbel** und den **Dill** samt Stängeln grob schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Radieschen einlegen

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.



2. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. braten, dann aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.



5. Brote vorbereiten

Den **Kerbel**, 3-4EL 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.



3. Nüsse & Gemüse garen

Die **Haselnüsse** und **3/4 der Radieschen** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten, dabei gelegentlich umrühren. Den **Mais**, den **Dill**, das **Brühgewürz** sowie 300ml Wasser hinzufügen, aufkochen und bei niedriger Hitze 7-9Min. köcheln lassen, bis die **Radieschen** weich sind.



6. Gemüse verfeinern

Die **Mais-Radieschen-Brühe** mit der **restlichen Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit der **Mais-Radieschen-Brühe** auf Schalen verteilen und mit dem **Schnittlauch** garnieren. Die **eingelegten Radieschen** in ein Sieb abgießen und mit dem **Fisch** und den **Broten** servieren.