



## Seehecht mit Pistazien und Oliven

Low Carb mit cremigem Selleriepüree

30-40min 2 Personen

Feinster Feierabendgenuss ist heute angesagt, wenn du das köstlich-saftige Seehechtfilet mit seiner raffinierten Kruste aus schwarzen Oliven, Pistazien und Mandeln auf einem aromatischen Selleriepüree servierst. Die karamellisierten Tomaten runden das Festmahl vorzüglich ab. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Knollensellerie <sup>9</sup>
- 1 Packung schwarze Oliven
- 25g Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 10g Pistazienkerne <sup>15</sup>
- 1 Packung Seehechtfillett <sup>4</sup>
- 2 Tomaten
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Sieb

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

## Allergene

Fisch (4), Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 727kcal, Fett 55.4g, Kohlenhydrate 21.4g, Eiweiß 31.9g



1. Sellerie garen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knollensellerie** schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und in ca. 10Min. weich kochen.



4. Fisch backen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl auf jeder Seite ca. 1Min. braten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Olivenpaste** darauf verteilen und den **Fisch** 8-10Min. im Ofen gar und knusprig backen.



2. Kruste vorbereiten

Inzwischen die **Oliven**, die **Mandelblättchen** und die **Pistazien** grob hacken.



5. Tomaten zubereiten

Die Pfanne auswischen. Die **Tomaten** entkernen und in Spalten schneiden. In der Pfanne 2TL Zucker bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Mit 2-3EL Wasser und 1EL Essig ablöschen und aufkochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann die **Tomaten** kurz im Karamell schwenken und mit 1 Prise Salz würzen.



3. Kruste fertigstellen

2EL Butter weich rühren und die **Oliven**, die **Pistazien** sowie die **Mandelblättchen** untermengen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Sellerie pürieren

Den **Sellerie** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit der **Crème fraîche** sowie ggf. etwas Wasser mit einem Stabmixer pürieren. Das **Püree** mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Tomaten** und den **Fisch** auf dem **Püree** anrichten und servieren.