



## Seehecht auf Orange gebacken

serviert auf Linsen-Gemüse-Salat mit Oliven



30-40min



3-4 Personen

Was reimt sich auf „exquisit und elegant“? „Ohne viel Aufwand“ natürlich! Aber jetzt mal Butter bei die Fische: Kann ein feines Ensemble wie der Seehecht geschmort auf sommerlichen Orangenscheiben und serviert auf einem farbenfrohen Linsensalat mit unwiderstehlicher Oliven-Zitrus-Vinaigrette ohne stundenlanges Kochen und Pfannenputzen möglich sein? Mit unserem Rezept beweisen wir es, ahoi!

- 2 Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 Packung grüne Oliven
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Packungen Seehechtfilet <sup>4</sup>
- 2 Dosen Linsen
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Minze

- 1EL Honig
- 1TL Senf <sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 603kcal, Fett 28.3g,  
Kohlenhydrate 41.1g, Eiweiß 39.6g



## 1. Gemüse backen

#### 4. Zutaten vorbereiten

## 2. Dressing zubereiten

## 5. Linsen dazugeben

### 3. Fisch mitbacken

## 6. Anrichten und servieren

Den **Fisch**, den **Linsen-Gemüse-Mix** und die **Orangenscheiben** auf Teller verteilen, mit dem **Dressing** beträufeln und mit der **Minze** garniert servieren.