



Seehecht auf Orange gebacken

serviert auf Linsen-Gemüse-Salat mit Oliven



30-40min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Packung Seehechtfilet ⁴
- 1 Dose Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 5g Minze

Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL Honig
- ½TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Fisch (4), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 618kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 41.1g, Eiweiß 39.7g



1. Gemüse backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 1cm lange Stücke schneiden. Den **Brokkoli** und die **Karotten** mit 2EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 15Min. im Ofen backen.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



2. Dressing zubereiten

Die **Oliven** in feine Ringe schneiden. Ca. 1/2TL **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in dünne Scheiben schneiden und die Kerne entfernen. **1EL Orangensaft**, die **Orangenschale**, 1-2TL Honig, 1/2TL Senf, 2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Oliven** vermengen.



5. Linsen dazugeben

In den letzten ca. 6Min. Backzeit die **Linsen** und den **Knoblauch** aufs Backblech geben, mit dem **Gemüse** vermengen und mitbacken, bis der **Fisch** gar ist.



3. Fisch mitbacken

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** mit 1TL Olivenöl und 1/2TL Salz einreiben. Nach ca. 15Min. Backzeit das **Gemüse** auf eine Seite des Backblechs schieben. Die **Orangenscheiben** auf das Backblech geben und den **Fisch** darauflegen. Den **Fisch** mit dem **Gemüse** 8-10Min. backen.



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.