

DINNERLY



Würziger Seehecht mit Brokkolini an bunten Kirschtomaten und Blumenkohlpuree



ca. 40min



2 personen

Fisch, Gemüse und Püree – klingt nach Alltagskost? Mitnichten! Das saftige Seehechtfilet überrascht mit einer Marinade aus Zitrus und nordafrikanischen Gewürzen und strahlt mit bunten Kirschtomaten, zarten Brokkolini und knackigem Queller um die Wette. Bei so vielen leuchtenden Farben hält sich das cremige Püree aus Blumenkohl zwar optisch eher im Hintergrund, aber geschmacklich ist es ganz klar absolute Spitzenklasse.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 70g verse kruidenmix: dille & zeekraal
- 1 kleine bloemkool
- 2 zakjes Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 2 gemarineerde heekfilets ⁴
- 200g broccolini
- 250g cherrytomatenmix
- 2 blokjes Italiaanse kaas ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el boter ⁷
- peper en zout
- 45ml olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- grote kookpan
- staafmixer
- keukenrasp
- bakkwast
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 610kcal, vet 43.3g, koolhydraten 16.2g, eiwit 37.6g



1. Blumenkohl kochen

Den Backofen op 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Den **Queller** in einer Schüssel mit heißem Wasser bedecken. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen zerteilen und im kochenden Wasser bei mittlerer Hitze in 12–15Min. weich kochen.



4. Kirschtomaten rösten

Die **Kirschtomaten** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Blech mit ½EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und etwas Pfeffer vermengen. Nach ca. 8Min. Backzeit die **Tomaten** zum **Fisch** und den **Brokkolini** in den Ofen geben und alles weitere ca. 10Min. backen. Den **Dill samt weicher Stängel** grob hacken, den **Queller** in ein Sieb abgießen.



2. Fisch vorbereiten

Die **Gewürzmischung** mit 1,5EL Olivenöl verrühren, den **Fisch** damit von beiden Seiten bepinseln und auf eine Seite eines mit Backpapier ausgelegten Blechs geben.



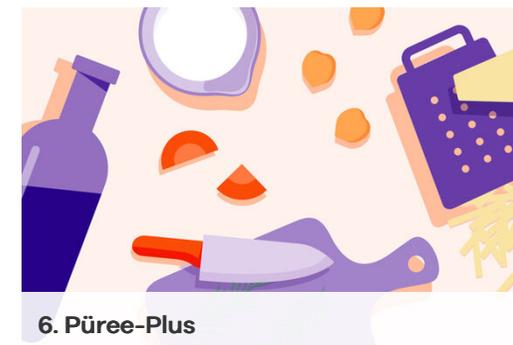
5. Blumenkohl pürieren

Den **Blumenkohl** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Den **Käse** in grobe Stücke brechen und ebenfalls in den Topf geben, dann alles mit einem Stabmixer pürieren. 1EL Butter einrühren und das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken, bis zum Servieren abdecken. Den **Fisch**, die **Tomaten** und den **Queller** auf dem **Püree** anrichten und mit **Dill** garniert servieren.



3. Brokkolini & Fisch backen

Die **Brokkolini** auf die andere Seite des Backblechs geben und mit 1EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und etwas Pfeffer vermengen. Den **Fisch** und die **Brokkolini** im Ofen ca. 8Min. backen.



6. Püree-Plus

Blumenkohlpüree ist schon was Feines – das gibt's nicht alle Tage! Wenn du noch mehr raffinierte Geschmacksnuancen in das Püree einbringen möchtest, dann kannst du ein bisschen Zitronensaft oder Zitronenabrieb unter das Püree rühren und damit die luxuriösen Untertöne von Käse und Butter komplementieren.