



Winterspecial Low Carb: Seehecht mit Walnuss

auf schnellem Ratatouille-Gemüse



20-30min



2 personen

Ein aromatisches Pesto aus Walnüssen und Basilikum ist heute die feine Ergänzung zum zarten Seehechtfilet mit seiner pfeffrigen Zitronenmarinade. Das köstliche Ratatouille aus weich gedünsteten Tomaten, Zucchini und Auberginen wird ebenfalls mit Kräutern verfeinert und verströmt einen betörenden Duft. Da wirst du deine Lieben nicht lange zu Tisch bitten müssen!

Wat je van ons krijgt

- 1 grote aubergine
- 1 courgette
- 15g verse kruidenmix: basilicum & tijm
- 1 teen knoflook
- 1 blik tomatenblokjes
- 25g walnoten ¹⁵
- 2 gemarineerde heekfilets ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 15ml olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan met deksel

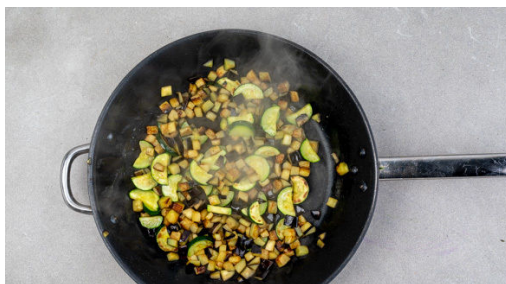
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

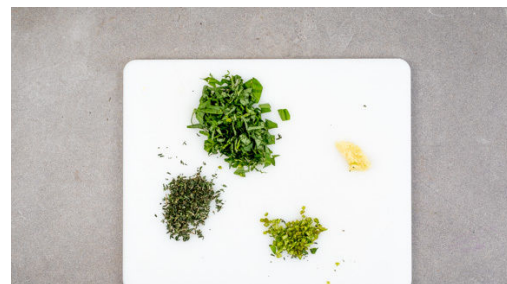
Voedingswaarde per portie

calorieën 419kcal, vet 25.1g, koolhydraten 22.8g, eiwit 28.9g



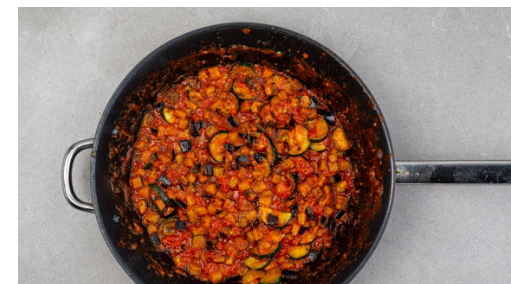
1. Gemüse anbraten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten.



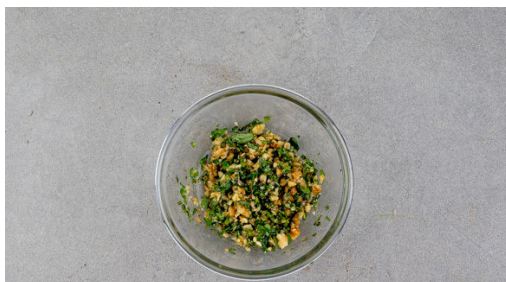
2. Kräuter schneiden

Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen und fein schneiden. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und die **Stängel** und **Blätter** getrennt voneinander fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



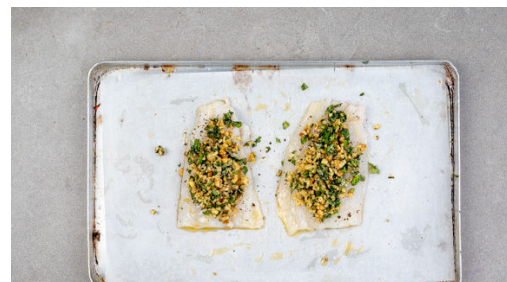
3. Gemüse garen

Die **Thymianblättchen**, die **Basilikumstängel** und den **Knoblauch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 1Min. mitbraten. Die **gehackten Tomaten** dazugeben, dann die leere Dose zur Hälfte mit Wasser füllen und ebenfalls in die Pfanne gießen. Alles aufkochen und anschließend abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 15Min. sanft köcheln lassen.



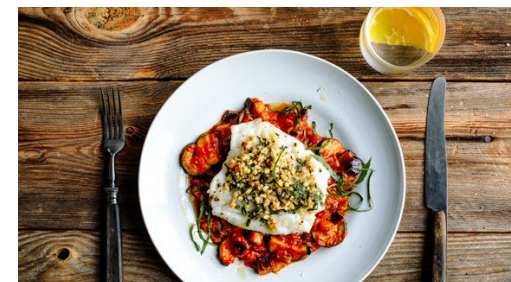
4. Kruste vorbereiten

Die **Walnüsse** fein hacken und mit ca. $\frac{2}{3}$ der **Basilikumblätter**, 1EL Olivenöl, $\frac{1}{2}$ TL Salz sowie Pfeffer nach Geschmack vermengen.



5. Fisch garen

Den **Fisch** von evtl. vorhandenen Gräten befreien und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Nussmischung** auf dem **Fisch** verteilen und den **Fisch** 4-6Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** gar ist.



6. Anrichten und servieren

Währenddessen die **Gemüsepfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 5-10Min. ohne Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um etwa die Hälfte reduziert ist. Den **Fisch** mit dem **Gemüse** anrichten und mit dem **restlichen Basilikum** garniert servieren.