



## Winterspecial low carb: Heekfilet met walnoot

auf schnellem Ratatouille-Gemüse



20-30min



2 personen

Ein aromatisches Pesto aus Walnüssen und Basilikum ist heute die feine Ergänzung zum zarten Seehechfilet 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 <sup>15</sup>
- 2 gemarineerde heekfilets <sup>4</sup>

## 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.

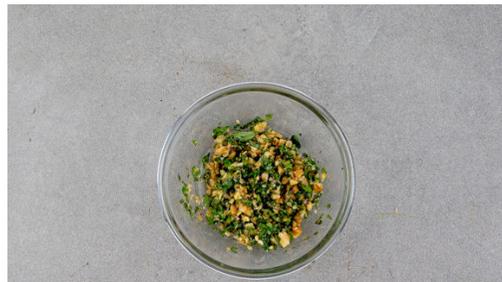
## Voedingswaarde per portie

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.



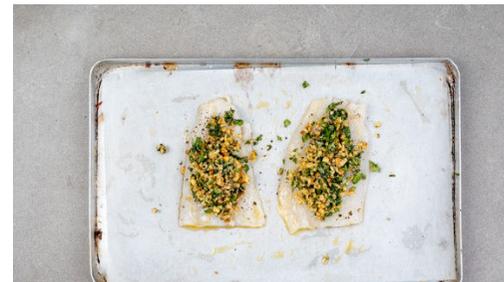
**4. Kruste vorbereiten**

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



**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.



**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.



**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.



**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.