

MERKUR^e
Versicherung



Gegrillter Seelachs

mit Tomaten und geschmortem Karfiol



30-40min



4 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Fillipou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert: Dieses Low Carb Rezept wird dich begeistern! Feiner Seelachs und aromatisch geschmortes Gemüse sorgen für eine leichte und vollwertige Mahlzeit. Karfiol enthält nur wenig Kalorien und schützt sogar vor Herzerkrankungen und Diabetes - lecker und gesund zugleich!

Was du von uns bekommst

- Tomatenmark
- Seelachs⁴
- Zucchini
- Zwiebel
- Thymian
- Karfiol

Was du zu Hause benötigst

- Butter⁷
- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl¹

Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne

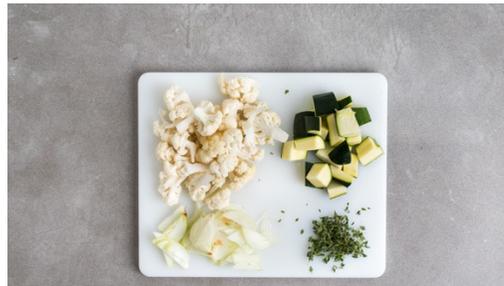
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

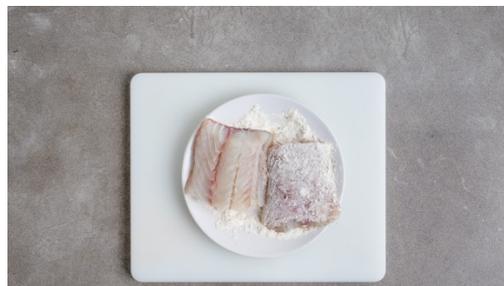
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 450.0kcal, Fett 23.7g, Eiweiß 35.8g, Kohlenhydrate 18.1g



1. Gemüse schneiden

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Karfiol** in feine Röschen teilen. **Zucchini** in ca. 3-4cm große Würfel schneiden. **Thymianblätter** abzupfen.



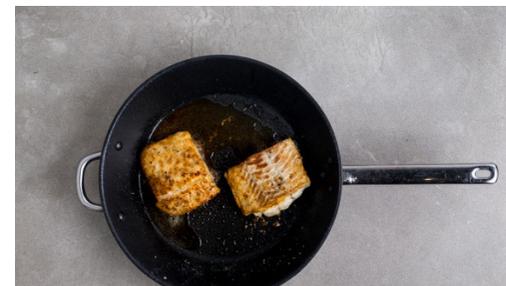
4. Fisch vorbereiten

In der Zwischenzeit 4EL Mehl auf einen Teller geben. Die **Fischfilets** trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, in dem Mehl wenden (überschüssiges Mehl abklopfen) dann kurz beiseitestellen.



2. Karfiol zubereiten

Eine große Pfanne mit 2EL Olivenöl auf mittelhohe Hitze aufheizen. Sobald die Pfanne heiß ist, die **Karfiolröschen** einlegen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. **Karfiolröschen** ca. 1Min. anbraten, bis sie goldbraun sind. Die **Zwiebeln** und **Zucchini** zugeben und ca. 3 weitere Min. anbraten.



5. Lachs garen

1EL Olivenöl und 1-2EL Butter in der mittelgroßen Pfanne auf mittelhohe bis hohe Hitze aufheizen. Sobald die Pfanne heiß ist, die **Fischfilets** darin von jeder Seite 1-2Min. braten, je nach Breite der **Fischfilets** eventuell für ca. 3Min. im Backrohr bei 200°C Umluft fertig garen.



3. Pfanne ablöschen

Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Dann mit 2EL Essig (wenn vorhanden Rotweinessig) ablöschen. 300-350ml Wasser und **Thymian** zugeben. Anschließend mit einem Deckel versehen und bei schwacher Hitze ca. 9Min. schmoren, bis der **Karfiol** und die **Zucchini** weich sind.



6. Fertigstellen

Karfiol und **Zucchini** auf Tellern verteilen. **Seelachs** darauf anrichten und mit etwas Meersalz bestreut genießen.