

Seehecht mit Frühlingsgemüse und Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Kohlenhydrate: 0

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen :

1 Bund	grüner Spargel
1 Knolle	junger Knoblauch
8	Baby-Karotten
100 g	kalifornische Walnüsse
3 EL	Olivenöl
100 g	dicke Bohnen (TK oder Konserve)
Zweige	frischer Thymian
20 ml	Weißweinessig
4	Seehecht-Filets (à 150 g)
	Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

1. Den Spargel abspülen, dann die holzigen Enden des Spargels abschneiden. Anschließend den Spargel in 4 Zentimeter große Stücke schneiden. Den jungen Knoblauch schälen, das Wurzelende und den Stängel entfernen und die Knolle in vier Stücke schneiden. Die Baby-Karotten schälen, längs halbieren und in Salzwasser für 3 Minuten kochen. Anschließend abgießen und in Eiswasser legen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, heiß abspülen und abtropfen lassen. Die Thymianblätter von den Zweigen zupfen. Walnüsse grob hacken.

2. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und den gesamten Spargel mit dem Knoblauch, den Baby-Karotten, Salz, Pfeffer und den Walnüssen auf hoher Stufe für 4 Minuten braten. In einer kleinen Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und bei niedriger Hitze den Thymian und die Bohnen für 5 Minuten braten. Anschließend abkühlen lassen und den Essig hinzufügen.

3. Den Seehecht von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und restlichem Olivenöl würzen und von beiden Seiten grillen. Danach den Seehecht mit dem Frühlingsgemüse und den Bohnen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:
Energie: 482 kcal/ 2022 kJ
Eiweiß: 39 g
Kohlenhydrate: 14 g
Fett: 30 g
Davon gesättigte Fettsäuren: 4 g
ungesättigte Fettsäuren: 26 g