



Seehecht mit Frühlingsgemüse und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Kohlenhydrate: 0

Zubereitungszeit:
40 Minuten

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

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