

Seehecht auf mediterrane Art

Zutaten für 1 Portion:

120 g Seehechtfilet
5 g Zitronensaft
5 g Worcestersoße
Weißer Pfeffer
1 EL Olivenöl
30 g Zwiebeln
50 g Staudensellerie
50 g Zucchini
Majoran, getrocknet
Thymian, getrocknet
3-4 EL heißes Wasser
40 g Tomaten (evtl. enthäutet und entkernt)
Zum Garnieren:
2 g Basilikumblätter

Zubereitung:

Seehechtfilet zügig unter fließend kaltem Wasser waschen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Worcestersoße, Pfeffer und Salz würzen. Die Hälfte des Öls in eine beschichtete Pfanne geben und die Fischwürfel von allen Seiten bei mittlerer Hitzezufuhr braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Gemüse putzen. Zwiebeln würfeln, Staudensellerie und Zucchini in Scheiben schneiden. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Pfeffer, gerebeltem Majoran und Thymian würzen. Heißes Wasser zugeben und das Gemüse ebenfalls mit mittlerer Hitzezufuhr und geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten. Tomaten würfeln, zum übrigen Gemüse geben und weitere 2-3 Minuten dünsten. 1 Minute vor Ende der Garzeit den Fisch in dem Gemüse erhitzen. Mit gehacktem Basilikum bestreuen.

Nährwerte:
Kcal 220
Eiweiß 23 g
Fett 12 g
Kohlenhydrate 6 g
Kalium 810 mg

Tipp:
Schmeckt auch mit frischen Majoran und Thymian. Mediterrane Kräuter wachsen auch in heimischen Gärten. Die Tomaten lassen sich durch Konservenware ersetzen. Dazu: Bandnudeln, Couscous, Reis, Polenta oder Baguette.