

## Seelachsfilet auf Süßkartoffel-Kürbisgemüse



### Zutaten für 2 Portionen

- 500 g gelbfleischiger Kürbis (z. B. Hokkaido)
- 200 g Süßkartoffeln
- 250 g Seelachsfilet (oder entspr. EP)
- 2 EL Öl entspr. EP
- 300 ml Gemüsebrühe
- 3 Stängel Thymian
- 1/2 Bund Basilikum
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Kürbis halbieren, Kerne mit einem Löffel herauslösen. Kürbis achteln, schälen und in kleine Stücke schneiden. Süßkartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und in 2 Portionen teilen. Thymian waschen und von den Stielen zupfen. Basilikum und Schnittlauch waschen und trocken tupfen. Die Hälfte des Basilikums auf die Seelachsfilets verteilen.

Fischfilets salzen und pfeffern, leicht zusammenrollen und mit einigen Schnittlauchhalmen zusammenbinden.

Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffel- und Kürbisstücke darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Thymian würzen. 2-3 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Pfeffer, Salz und Basilikum abschmecken.

Das Gemüse und die Seelachsrollchen in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20-25 Minuten garen.

### Rezeptvariation

Ein guter Fischfond im Austausch für die Gemüsebrühe intensiviert das Aroma des Seelachses.

Bildhinweis: FIZ