



Gedämpfter Zitrus-Seelachs

mit mediterranem Gemüse und Joghurtdip



40-50min



3-4 Personen

Der Seelachs ist auch als Köhler bekannt und gehört zur Familie der Dorsche. Sein Fleisch ist saftig und etwas fester und eignet sich daher für verschiedene Garmethoden. Wir dämpfen den Fisch heute mit Zitrone im Ofen, wodurch sein zartes Aroma besonders gut erhalten bleibt, dazu gibt es einen mediterranen Gemüsemix mit Paprika, Zwiebeln, Zucchini und Sellerie. Sehr fein!

Was du von uns bekommst

- 1 Knollensellerie⁹
- 2 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Seelachsfilet⁴
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Alufolie
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 368kcal, Fett 20.0g, Kohlenhydrate 20.4g, Eiweiß 27.3g



1. Sellerie schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Sellerie** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zucchini** schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



4. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Rundum mit 2EL Öl einreiben. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **1 Hälfte** auspressen, die **übrige Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Fisch** in einer Auflaufform mit **1EL Zitronensaft** beträufeln, mit Salz, Pfeffer und **1TL Zitronenschale** würzen, den **Knoblauch** verteilen.



2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in 1-2cm breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



5. Fisch garen

Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und den **Fisch** die letzten 7-10Min. mit zum **Gemüse** in den Ofen geben und backen, bis der **Fisch** in der Mitte gar ist. Je nach Dicke der **Fischfilets** kann die Garzeit variieren.



3. Gemüse rösten

Den **Sellerie**, die **Zucchini**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Ofen backen.



6. Dip zubereiten

Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken und mit dem **Joghurt**, der **Zitronenschale** und dem **Zitronensaft** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit dem **Ofengemüse** und dem **Joghurtdip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.