



Im Ofen gebackener Seelachs

mit Ofengemüse, Kapern und Zitrone



30-40min



2 Personen

Heute in deiner Box: frischer Seelachs, der im Ofen in einer Marinade aus gehackten Karpfen, Zitronensaft und gehackter Petersilie saftig gart. Dazu gibt es geröstete Petersilienwurzel, Karotten und Kartoffeln. Guten Appetit!

- festkochende Kartoffeln
- Karotte
- Svens Fischgewürz
- Frische Petersilie
- Seelachsfilet ohne Haut ⁴
- unbehandelte Zitrone
- Petersilienwurzel
- Kapern
- Knoblauchzehe

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

- Backblech
- Backpapier
- Küchenreibe
- Sparschäler

Kochtipp

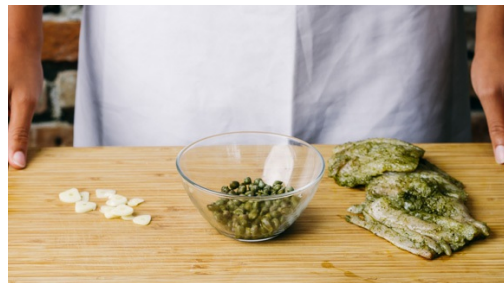
Fischfilets können Gräten besitzen. Diese am besten vor dem Braten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 515kcal, Fett 20.8g,
Kohlenhydrate 41.6g, Eiweiß 32.7g



Den Ofen auf 220°C Umluft oder 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Kartoffeln** nach Wunsch schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



Inzwischen den **Knoblauch** schälen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die **Kapern** abtropfen lassen. Den **Fisch** in 2 gleichgroße Stücke schneiden und mit dem **Gewürz** einreiben. **Vorsicht! Seelachsfilets** können Gräten besitzen.



Die **Petersilienwurzel** und **Karotten** mit einem Sparschäler schälen und in ca. 1cm große, schräge Scheiben schneiden



Für die **Marinade** die **Schale der Zitrone** abreiben, eine **Hälfte** entsaften, die **zweite** in **Spalten** schneiden. Die **Petersilie** mit den Stängeln fein hacken. **Petersilie** und **Zitronenabrieb** mit 2-3EL Olivenöl und **1EL Zitronensaft** vermengen, den **Knoblauch** und die **Kapern** dazu geben und mit Salz, Pfeffer und 1Prise Zucker abschmecken.



Das **Gemüse** samt **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen, gut mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz mischen und für ca. 15-20Min. im Ofen rösten.



Nach Ablauf der Röstzeit, den **Fisch** zu dem **Gemüse** geben und alles mit der **Marinade** beträufeln. Das **Gemüse** und **Fisch** für weitere ca. 8-10Min. im Ofen rösten, bis der **Fisch** saftig und das **Gemüse** gar ist. Mit **Zitronenspalten** servieren.