



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 Karpern, Zitronensaft und gehackter Petersilie saftig gart. Dazu gibt es geröstete Petersilienwurzel, Karotten und Kartoffeln. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- festkochende Kartoffeln
- Karotte
- Svens Fischgewürz
- Frische Petersilie
- Seelachsfilet ohne Haut⁴
- unbehandelte Zitrone
- Petersilienwurzel
- Kapern
- Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Küchenreibe
- Sparschäler

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

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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Kartoffeln schneiden



4. Fisch schneiden



2. Gemüse schneiden



5. Marinade mischen



3. Gemüse rösten



6. Fisch rösten

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.

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.

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.