



## Im Ofen gebackener Seelachs

mit Ofengemüse, Kapern und Zitrone



30-40min



3-4 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
- unbehandelte Zitrone
- Knoblauchzehe
- Svens Fischgewürz, Sonnentor
- Karotte
- Kapern
- Petersilienwurzel
- Seelachsfilet ohne Haut<sup>4</sup>
- Frische Petersilie

## 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 430kcal, Fett 16.6g, Kohlenhydrate 34.1g, Eiweiß 30.7g



**1. Kartoffeln schneiden**



**4. Fisch schneiden**



**2. Gemüse schneiden**



**5. Marinade mischen**



**3. Gemüse rösten**



**6. Fisch rösten**