

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 Karpfen, 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, Sonnenor
- Karotte
- Kapern
- Petersilienwurzel
- Seelachsfilet ohne Haut ⁴
- 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.

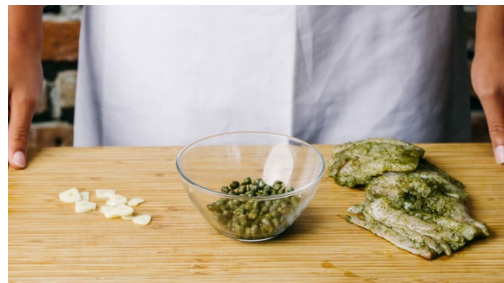
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Kartoffeln schneiden

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



4. Fisch schneiden

Inzwischen den **Knoblauch** schälen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die **Kapern** abtropfen lassen. Den **Fisch** in 4 gleichgroße Stücke schneiden und mit dem **Gewürz** einreiben. **Vorsicht! Seelachsfilets** können Gräten besitzen.



2. Gemüse schneiden

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



5. Marinade mischen

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.



3. Gemüse rösten

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.



6. Fisch 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.