



Im Ofen gebackener Seelachs

mit buntem Röstgemüse, Kapern und Zitrone



30-40min



3-4 Personen

Heute in deiner Box: bester Seelachs, der im Ofen mit einem feinen Öl mit Kapern, Petersilie und Zitrone saftig gart. Als farbenfrohe Gemüsebeilage gibt es einen Mix aus gerösteten, Karotten, Kartoffeln und Fenchel. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Fenchelknollen
- 2 Karotten
- 2 Packungen Seelachsfilet 4
- 1 Päckchen Provence-Kräutermischung
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Kapern
- 1 unbelandelte Zitrone
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 455kcal, Fett 14.9g, Kohlenhydrate 49.4g, Eiweiß 27.6g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



2. Gemüse schneiden

Den **Fenchel** halbieren, von Strunk und Grün befreien und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden



3. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln**, den **Fenchel** und die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen rösten. **Tipp:** Je nach Größe des Backblechs ggf. ein zweites Blech verwenden.



4. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** mit den **Provence-Kräutern** einreiben. Den **Knoblauch** schälen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die **Kapern** ggf. abtropfen lassen.



5. Kapernöl zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Petersilie** **samt Stängeln** fein hacken und mit dem **Knoblauch**, den **Kapern**, dem **Zitronenabrieb**, **1EL Zitronensaft** und 3EL Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und 1Prise Zucker abschmecken.



6. Fisch garen

Wenn das **Gemüse** 15-20Min. gebacken hat, den **Fisch** dazulegen, mit dem **Kapernöl** bestreichen und das **Gemüse** und den **Fisch** 8-10Min. im Ofen garen, bis der **Fisch** durch ist. Den **Fisch** auf dem **Gemüse** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.