



## Gebratener Harissa-Schellfisch

mit Spinat-Linsen und Zucchini

20-30min 3-4 Personen

Feines Filet vom Schellfisch wird mit einem schnell angerührten Harissaöl im Ofen gegart, dazu gibt es ein köstliches Linsen-Zucchini-Gemüse mit zartem Babyspinat und frischem Dill sowie eine leckere Aioli mit Knoblauch und Zitrone. Elegant und entspannt.

## Was du von uns bekommst

• 3,10

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Grillfunktion
- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Sieb
- Zitruspresse

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

## Allergene

Eier (3), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 440kcal, Fett 14.3g, Kohlenhydrate 29.1g, Eiweiß 42.4g



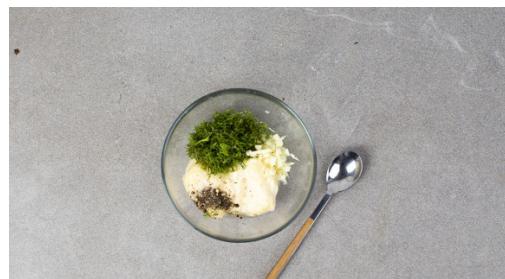
### 1. Linsen abtropfen

Den Backofen mit Grillfunktion auf ca. 230°C vorheizen. Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen.



### 2. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** unter kaltem Wasser kurz abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Das **Harissapulver** mit 1TL Olivenöl mischen und den **Fisch** gleichmäßig mit dem **Harissaöl** bestreichen. Salzen und beiseitestellen.



### 4. Aioli zubereiten

Die **Mayonnaise** mit dem **Knoblauch**, **2TL Zitronensaft** und **1/3 des gehackten Dills** mischen. Die **Aioli** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Zucchini anbraten

Die **Fischfilets** für ca. 5-6Min. in den Ofen geben, bis sie in der Mitte durch sind. Währenddessen die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze für ca. 2-3Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.



### 3. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** in ca. 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Dill samt Stängeln** fein hacken. Den **Spinat** grob hacken. **Tipp:** Wer mag, kann den **Spinat** auch ganz lassen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen.



### 6. Gemüse abschmecken

Die **Linsen** zu den **Zucchini** in die Pfanne geben, verrühren und für 2-3Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Spinat**, den **restlichen Dill** und **2-3TL Zitronensaft** hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann **mehr Zitronensaft** verwenden. Den **Fisch** auf dem **Linsengemüse** anrichten und mit **Zitronenschale** garniert servieren.