



## Gedämpfter Zitrus-Seehecht

mit mediterranem Gemüse und Joghurtdip



40-50min



2 Personen

In den Mittelmeerländern ist der Seehecht ein beliebter Speisefisch. Sein Fleisch ist saftig und etwas fester und eignet sich für verschiedene Garmethoden. Wir dämpfen den Fisch heute mit Zitrone im Ofen, wodurch sein zartes Aroma besonders gut erhalten bleibt. Dazu harmoniert geröstetes, mediterranes Gemüse mit Paprika, Zwiebeln, Zucchini und Sellerie. Zum Dippen gibt es eine zitronig-kräutige Joghurtsauce. Sehr fein!

## Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Knollensellerie 9
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Seehechfilet 4
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 1 Becher Joghurt 7

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Alufolie
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

### Allergene

Fisch (4), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 446kcal, Fett 22.2g, Kohlenhydrate 29.2g, Eiweiß 31.5g



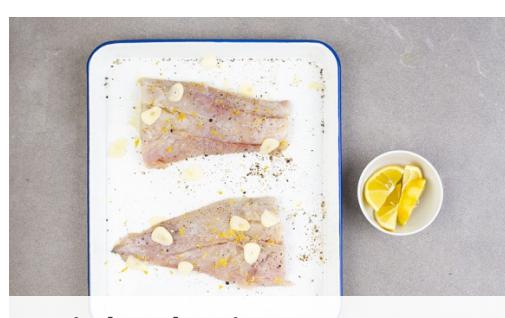
1. Sellerie schneiden



2. Paprika schneiden



3. Gemüse rösten



4. Fisch vorbereiten



5. Fisch garen



6. Dip zubereiten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Rundum mit 1EL Öl einreiben. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **1 Hälfte** auspressen, die **übrige Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Fisch** in einer Auflaufform mit **1EL Zitronensaft** beträufeln, mit Salz, Pfeffer und **1TL Zitronenschale** würzen, den **Knoblauch** verteilen.

Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und den **Fisch** die letzten 7-10Min. mit zum **Gemüse** in den Ofen geben und backen, bis der **Fisch** in der Mitte gar ist. Je nach Dicke der **Fischfilets** kann die Garzeit variieren.

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und mit dem **Joghurt**, **1TL Zitronenschale** und **1EL Zitronensaft** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit dem **Ofengemüse** und dem **Joghurtdip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.