



Gedämpfter Zitrus-Seehecht

mit mediterranem Gemüse und Joghurtdip

40-50min 3-4 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

- 2 kleine Knollensellerie 9
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Seehechtfilat 4
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 2 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 429kcal, Fett 22.1g, Kohlenhydrate 25.0g, Eiweiß 30.9g



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 2EL 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**, der **Zitronenschale** und dem **Zitronensaft** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit dem **Ofengemüse** und dem **Joghurtdip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.