



## Low Carb: Gebackener Harissa-Seehecht

mit Spinat-Linsen und Zucchini



20-30min



3-4 Personen

Das feine Seehechtfilet 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.



- 2 Dosen Linsen
- 2 Packungen Seehechtfilet <sup>4</sup>
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Dill
- 100g Babyspinat
- 2 unbehandelte Zitronen

- 4EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

### Kochtipp

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 487kcal, Fett 27.2g,  
Kohlenhydrate 27.6g, Eiweiß 33.1g



Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 230°C vorheizen. Die **Linser** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.



4EL Mayonnaise mit dem **Knoblauch**,  
**2TL Zitronensaft** und ca.  $\frac{1}{3}$  des **Dills**  
verrühren. Die **Aioli** mit Salz und Pfeffer  
sowie ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken.



Den **Fisch** unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Das **Harissapulver** mit 2EL Olivenöl verrühren und den **Fisch** gleichmäßig mit dem **Gewürzöl** bestreichen. Salzen und beiseitestellen.



Den **Fisch** für 5-6Min. in den Ofen geben, bis er in der Mitte durch ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Währenddessen die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.



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



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