



Low Carb: Gebackener Harissa-Seehecht

mit Spinat-Linsen und Zucchini



20-30min



3-4 Personen

Das feine Seehechtfielt 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

- 2 Dosen Linsen
- 2 Packungen Seehechtfilat 4
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Dill
- 100g Babyspinat
- 2 unbehandelte Zitronen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Vorsicht, der Fisch kann Gräten enthalten. Diese am besten bei der Zubereitung mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten.

Allergene

Eier (3), Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



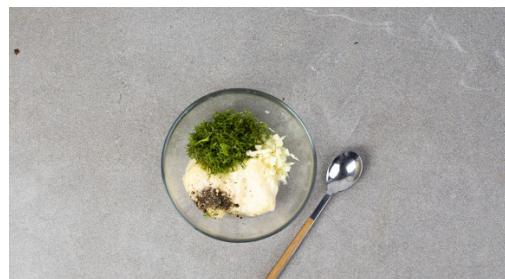
1. Linsen abtropfen

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



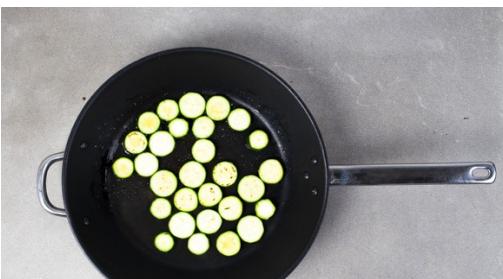
2. Fisch vorbereiten

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.



4. Aioli zubereiten

4EL Mayonnaise mit dem **Knoblauch**, **2TL Zitronensaft** und ca. **½ des Dills** verrühren. Die **Aioli** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken.



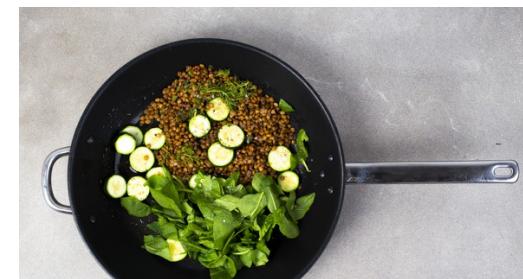
5. Zucchini anbraten

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.



3. Gemüse vorbereiten

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.



6. Gemüse abschmecken

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.