



<650kcal: Seehecht mit Harissa und Zitrone

dazu gebackenes Kartoffel-Radieschen-Gemüse



30-40min



3-4 Personen

Man kann sich das Leben richtig schön machen ... Ja, ein Schläfchen ist auch nett, wir meinen aber was anderes: Du platzierst buntes Gemüse, lecker verfeinert mit Oregano, im Ofen, schmuggelst noch ein paar Oliven dazu, und dann wartest du erst mal ab. Dann legst du feines Fischfilet darauf, das mit zitronig-delikater Harissa verfeinert wurde - im Ofen kann sich die pikante Würze so richtig gut mit dem Fisch verbinden. Fertig!

Was du von uns bekommst

- 1kg Babykartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Bund Radieschen
- 2 Karotten
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Harissa
- 2 Packungen Seehechtfilet ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 548kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 52.0g, Eiweiß 27.5g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Zwiebel** in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



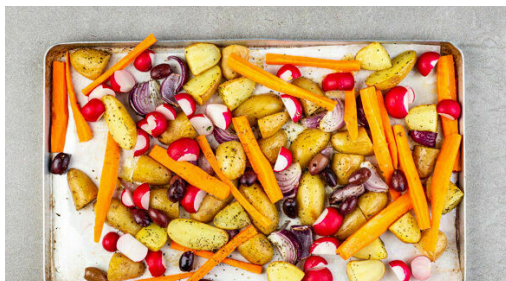
2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln** und die **Zwiebeln** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen, mit jeweils 1EL Olivenöl, **1TL Oregano**, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und im Ofen 5-10Min. rösten.



3. Gemüse schneiden

Die **Radieschen** halbieren. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne, pommesartige Stifte schneiden.



4. Gemüse mitbacken

Die **Radieschen**, die **Karotten** und die **Oliven** zu den **Kartoffeln** und den **Zwiebeln** auf die Bleche geben und leicht untermengen. Insgesamt 2EL Butter in kleinen Flöckchen über dem **Gemüse** verteilen, nach Belieben mit mehr **Oregano** würzen und alles weitere 8-10Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit das **Gemüse** einmal wenden und die Bleche tauschen.



5. Fisch garen

Die **Zitronenschale** abreiben und mit der **Harissapaste** vermengen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** mit der Haut nach unten auf das **Ofengemüse** legen, mit der **Zitronen-Harissa** bestreichen und das **Gemüse** weitere 7-10Min. rösten, bis auch der **Fisch** gar ist.



6. Garnieren und servieren

Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Fisch** mit dem **Ofengemüse** anrichten, mit dem ausgetretenen **Saft** von den Blechen beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.