



## Gedämpfter Zitrus-Seelachs

mit mediterranem Ofengemüse und Dip



40-50min



3-4 Personen

Der Seelachs ist auch als Köhler bekannt und gehört zur Familie der Dorsche. Sein Fleisch ist 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 gibt es einen mediterranen Gemüsemix mit Paprika, Zwiebeln, Karotten und Sellerie. Sehr fein!

## Was du von uns bekommst

- 1 Knollensellerie<sup>9</sup>
- 2 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Seelachsfilet<sup>4</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frische Petersilie
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Kochtipp

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 386.0kcal, Fett 19.0g, Eiweiß 30.4g, Kohlenhydrate 17.2g



1. Sellerie schneiden



2. Paprika schneiden



3. Gemüse rösten



4. Fisch vorbereiten



5. Fisch garen



6. Joghurtdip zubereiten

Den **Fisch** in **2 Stücke** schneiden, mit **1-2TL** Olivenöl einreiben und in eine Auflaufform legen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Fisch** mit ca. **1-2EL** **Zitronensaft** beträufeln und mit **1-2TL** **Zitronenschale**, Salz und Pfeffer würzen, den **Knoblauch** auf dem **Fisch** verte...

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

Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen, 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.