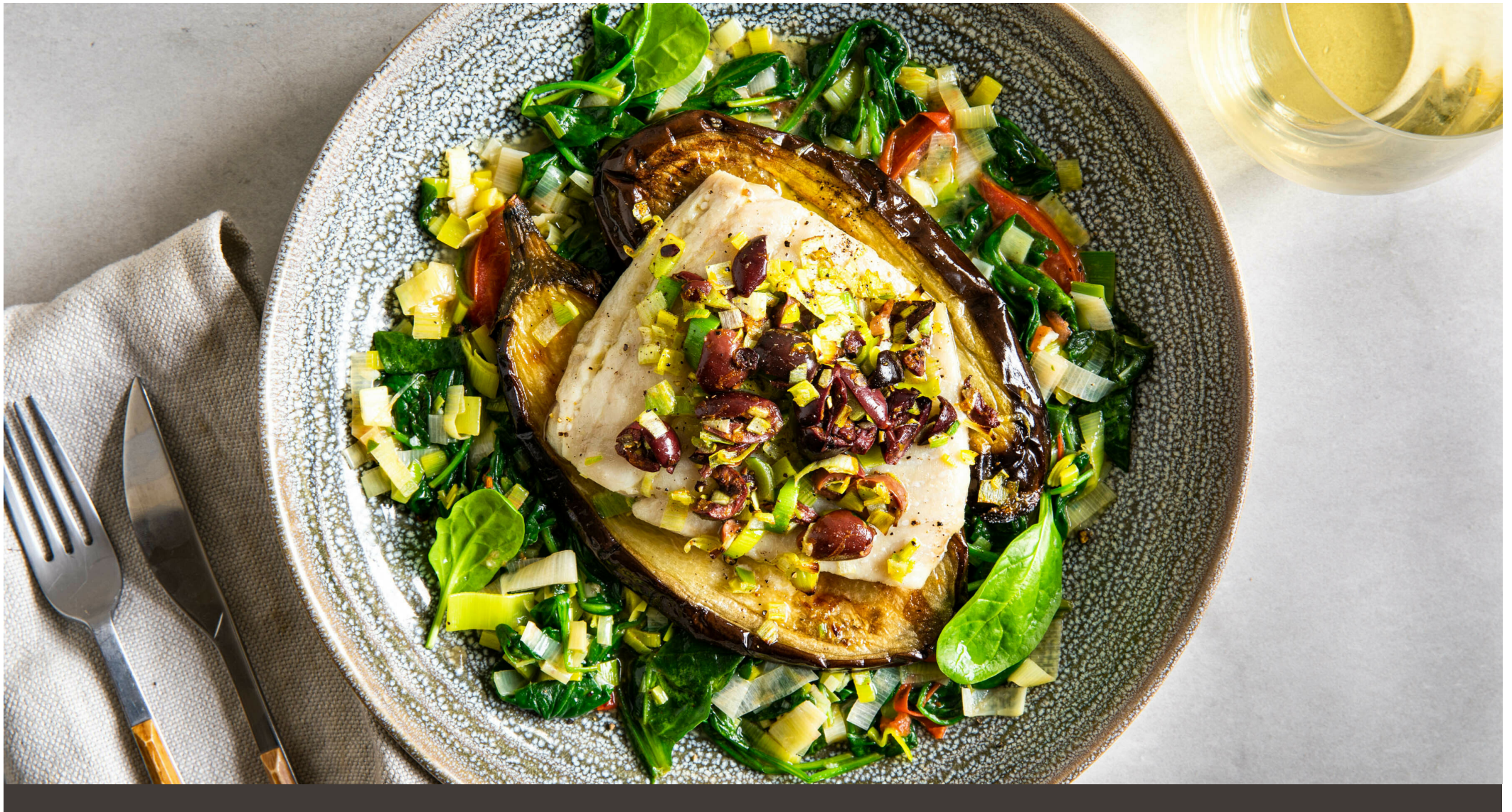




Seehechtfilet mit Gremolata

und Auberginen-Spinat-Gemüse



30-40min



3-4 Personen

Du hast noch nie Seehecht probiert? Na, dann aber ran an den Speck! Äh, Hecht. Der schlanke Raubfisch punktet nämlich mit einem Fleisch, das so zart ist, dass es einem fast auf der Zunge zergeht. Dazu gibt es ein feines Auberginen-Spinat-Gemüse mit fruchtigen Tomaten und süßem Orangensaft. So lecker kann Low Carb sein!

- 1 Stange Lauch
- 2 Tomaten
- 2 Auberginen
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 400g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 485kcal, Fett 34.1g,
Kohlenhydrate 17.4g, Eiweiß 27.9g



4. Gremolata zubereiten

2. Auberginen vorgaren

5. Fisch backen

3. Gremolata vorbereiten

6. Gemüse zubereiten

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(c50c8b7b2cc2cf9ff925edec0ee94c0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8bed43dc33ecdde61e2f76c8f5517125_img.jpg\)](#) [!\[\]\(047f882704cdc566325d0a83645d692e_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**