



Low Carb: Gebackener Harissa-Seehecht

mit Spinat-Linsen und Zucchini



20-30min



2 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.

- 1 Dose Bio-Linsen
- 1 Packung Seehechtfilet ⁴
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 100g Babyspinat
- 1 unbehandelte Zitrone

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 532kcal, Fett 31.3g,
Kohlenhydrate 28.5g, Eiweiß 34.0g



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



2EL Mayonnaise mit dem **Knoblauch**, **1-2TL Zitronensaft** und ca. **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. Die **½ des Harissapulvers** mit 1 EL 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 0,5-1 cm 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 **Zitrone** 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 **1-2TL 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.