



Gebackener Harissa-Seehecht

mit Spinat-Linsen und Zucchini



20-30min



3-4 Personen

Das feine Seehechtfilet wird mit Harissa 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.

- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet ²
- 1 Pck. Harissa
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Dill
- 100g Babyspinat
- 2 unbehandelte Zitronen

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 440kcal, Fett 21.3g,
Kohlenhydrate 28.8g, Eiweiß 33.3g



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



4EL Mayonnaise mit dem **Knoblauch**,
2TL Zitronensaft und ca. $\frac{1}{3}$ 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. Den **Fisch** gleichmäßig mit der **Harissapaste** 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 0,5-1cm 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.



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.