



## Kabeljau in Zitronenbutter

mit Spinat und pikanten Ofenkartoffeln



20-30min



2 Personen

Oh, wie lecker! Das zarte Kabeljaufilet wird im Ofen mit Zitronenbutter gebacken und mit knusprig-würzigen Kartoffelspalten und gedünstetem Spinat - natürlich mit Knoblauch! - serviert. Da bleiben keine Wünsche offen!



- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Gewürz-Blüten-Mischung
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1 Packung Kabeljaufilet <sup>4</sup>
- 1 Packung Babyspinat
- 5g frische Petersilie

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- kleiner Kochtopf
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 584kcal, Fett 29.0g,  
Kohlenhydrate 42.2g, Eiweiß 33.7g




## 1. Kartoffeln schneiden

A top-down view of a white rectangular baking dish with a handle on the right. Inside the dish are two pieces of salmon fillet, one on the left and one on the right. They are both coated with a bright yellow mustard sauce and sprinkled with black pepper. The dish is set against a plain, light-colored background.

#### 4. Fisch garen

A top-down view of a rectangular metal baking sheet lined with parchment paper. The sheet is filled with approximately 20-25 roasted potato wedges. The wedges are cut from whole potatoes and are arranged in a somewhat haphazard, overlapping manner. They have a golden-brown, slightly charred exterior, indicating they have been baked or roasted. The parchment paper is a light tan color and shows some oil residue and small brown spots from the potatoes. The background is a plain, light-colored surface.

## 2. Kartoffeln backen

A black frying pan with a silver handle is filled with sautéed green leafy vegetables, likely spinach, which are wilted and glistening. The pan is set against a light-colored, textured background.

## 5. Spinat garen



### 3. Zitronenbutter zubereiten

A pile of finely chopped green herbs, likely cilantro, is shown on a white cutting board. The herbs are bright green and appear to be freshly cut, with some small pieces scattered around the main pile. The cutting board is set against a dark, textured background.

## 6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.  
Den **Fisch** mit den **Kartoffeln** und dem  
**Spinat** anrichten und mit der **Zitronenbutter**  
aus der Auflaufform beträufeln. Mit der  
**Petersilie** garnieren und mit den  
**Zitronenspalten** servieren.