



Kabeljau in Zitronenbutter

mit Spinat und pikanten Ofenkartoffeln

20-30min 3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Gewürz-Blüten-Mischung
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1 Packung Kabeljaufilet 4
- 1 Packung Babyspinat
- 10g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Butter⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 566kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 41.1g, Eiweiß 32.2g



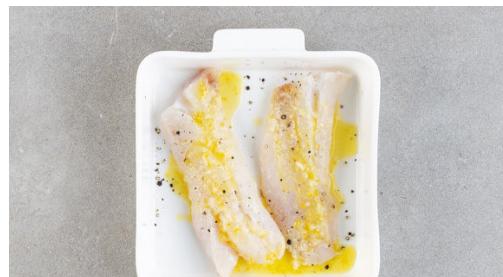
1. Kartoffeln schneiden



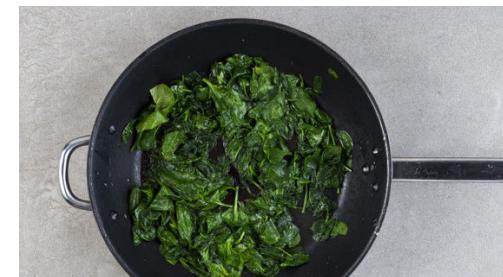
2. Kartoffeln backen



3. Zitronenbutter zubereiten



4. Fisch garen



5. Spinat garen



6. Petersilie hacken

Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in insgesamt **4 gleich große Stücke** schneiden, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine mittelgroße Auflaufform legen und mit der **Zitronenbutter** begießen. Den **Fisch** im Ofen 12-15Min. garen, bis der **Fisch** durch ist.

Den **Spinat** ggf. verlesen. Den **restlichen Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, dann den **Spinat** und 5-6EL Wasser dazugeben und den **Spinat** abgedeckt 3-4Min. zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

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.