



## 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 <sup>4</sup>
- 1 Packung Babyspinat
- 10g frische Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Butter <sup>7</sup>
- 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

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.



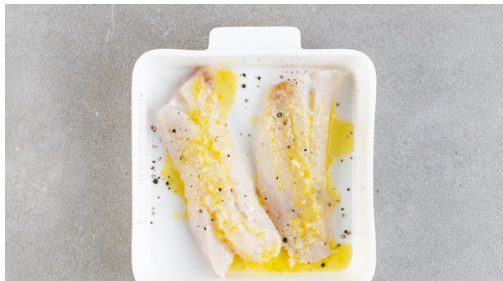
### 2. Kartoffeln backen

Die **Gewürz-Blüten-Mischung** mit 2-3EL Olivenöl und 1TL Salz verrühren und mit den **Kartoffeln** vermengen. Die **Kartoffeln** im Ofen 20-25Min. knusprig backen.



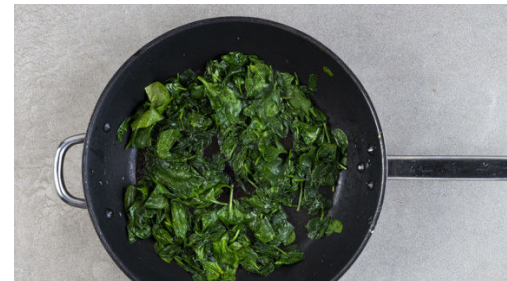
### 3. Zitronenbutter zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. In einem kleinen Topf 3-4EL Butter schmelzen lassen, dann den **Zitronensaft**, den **Zitronenabrieb** und die **1/2 des Knoblauchs** unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen.



### 4. Fisch garen

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.



### 5. Spinat garen

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.



### 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.