



Gebackener Harissa-Kabeljau

mit Spinat-Linsen und Zucchini



20-30min



2 Personen

Das feine Kabeljaufilet 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 braune Linsen
- 1 Packung Kabeljaufilet ⁴
- 1 Päckchen Harissapulver
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Dill
- 1 Packung Babyspinat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Kochtipp

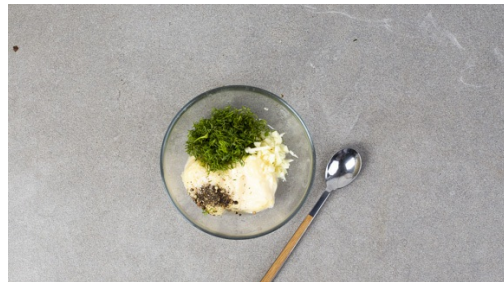
Vorsicht, der Fisch kann Gräten enthalten. Diese am besten bei der Zubereitung mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten.

Eier (3), Fisch (4), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 496kcal, Fett 21.1g,
Kohlenhydrate 28.8g, Eiweiß 42.4g



Den Backofen mit Grillfunktion auf ca. 230°C vorheizen. Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen.



Die **Mayonnaise** mit dem **Knoblauch**, **1-2TL Zitronensaft** und ca. **1/3 des Dills** verrühren. Die **Aioli** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Fisch** unter kaltem Wasser kurz abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **1/2 des Harissapulvers** mit 1-2TL Olivenöl verrühren und den **Fisch** gleichmäßig mit dem **Gewürzöl** bestreichen. Salzen und beiseitestellen.



Die **Fischfilets** für 5–6 Min. in den Ofen geben, bis sie in der Mitte durch sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Währenddessen die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3 Min. 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.