



## Gebackener Harissa-Kabeljau

mit Spinat-Linsen und Zucchini



20-30min



3-4 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.

## Was du von uns bekommst

- 2 Dosen braune Linsen
- 1 Packung Kabeljaufilat 4
- 1 Päckchen Harissapulver
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 10g frischer Dill
- 1 Packung Babyspinat
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

### Kochtipp

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 490kcal, Fett 21.0g, Kohlenhydrate 28.6g, Eiweiß 41.7g



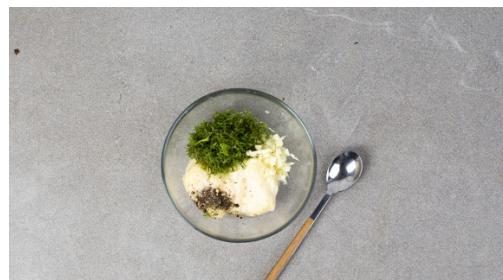
### 1. Linsen abtropfen

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



### 2. Fisch vorbereiten

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



### 4. Aioli zubereiten

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



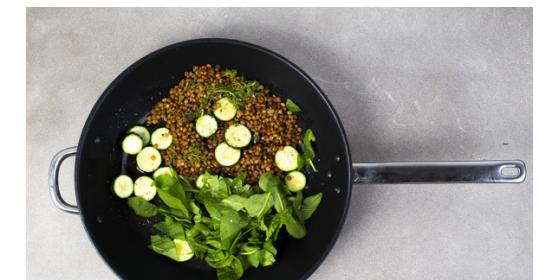
### 5. Zucchini anbraten

Die **Fischfilets** für 5-6Min. 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 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.



### 3. Gemüse vorbereiten

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.



### 6. Gemüse abschmecken

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.