



## Harissa-Seehecht aus dem Ofen

mit Spinat-Linsen und Zucchini



20-30min



4 Portionen

Das feine Seehechtfilet, hier in der doppelten Portion für noch mehr Protein, wird mit Harissa 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 Bio-Linsen
- 4 Pck. MSC-Seehechtfilet <sup>2</sup>
- 2 Pck. Harissa
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Dill
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 unbehandelte Zitronen

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

### Kochtipps

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

### Allergene

Eier (1), Fisch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 577kcal, Fett 25.6g, Kohlenhydrate 30.4g, Eiweiß 55.7g



### 1. Linsen abtropfen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 230°C vorheizen. Die **Linsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.



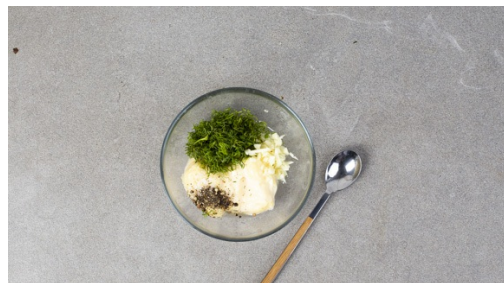
### 2. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den **Fisch** gleichmäßig mit der **Harissapaste** bestreichen. Salzen und beiseitestellen.



### 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** gründlich waschen und grob hacken. **Tipp:** Wer mag, kann den **Spinat** auch ganz lassen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen.



### 4. Aioli zubereiten

4EL Mayonnaise mit dem **Knoblauch**, **2TL Zitronensaft** und ca.  $\frac{1}{3}$  **des Dills** verrühren. Die **Aioli** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken.



### 5. Zucchini anbraten

Den **Fisch** für 5-6Min. in den Ofen geben, bis er in der Mitte durch ist. 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.



### 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.