



Gedämpfter Zitrus-Seelachs

mit mediterranem Gemüse und Joghurtdip



40-50min



3-4 Personen

Der Seelachs ist auch als Köhler bekannt und gehört zur Familie der Dorsche. Sein Fleisch ist etwas fester und eignet sich für verschiedene Garmethoden. Wir dämpfen den Fisch heute mit Zitrone im Ofen, wodurch sein zartes Aroma besonders gut erhalten bleibt. Dazu gibt es einen mediterranen Gemüsemix mit Paprika, Zwiebeln, Karotten und Sellerie. Sehr fein!

Was du von uns bekommst

- 1 Knollensellerie ⁹
- 2 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Seelachsfilet ⁴
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frische Petersilie
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Alufolie
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Fisch (4), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 386kcal, Fett 18.9g, Kohlenhydrate 16.9g, Eiweiß 30.2g



1. Sellerie schneiden



2. Paprika schneiden



3. Gemüse rösten



4. Fisch vorbereiten



5. Fisch garen



6. Joghurtdip zubereiten

Den **Fisch** in je **2 Stücke** schneiden, mit 1-2TL Olivenöl einreiben und in eine Auflaufform legen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Fisch** mit **1-2EL Zitronensaft** beträufeln und mit **1-2TL Zitronenschale**, Salz und Pfeffer würzen, den **Knoblauch** darauf verteilen.

Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und den **Fisch** die letzten 7-10Min. mit zum **Gemüse** in den Ofen geben und backen, bis der **Fisch** in der Mitte gar ist. Je nach Dicke der **Fischfilets** kann die Garzeit variieren.

Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen, fein hacken und mit dem **Joghurt**, **1TL Zitronenschale** und **1EL Zitronensaft** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit dem **Ofengemüse** und dem **Joghurtdip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.