



Gedämpfter Zitrus-Seelachs

mit mediterranem Gemüse und Joghurdip



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!

- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

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

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

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



Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knollensellerie** schälen und in ca. 1cm dünne Scheiben, dann in ca. 1cm dünne Stifte schneiden. Die **Zucchini** schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



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 **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in 1-2cm breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.






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.



Den **Sellerie**, die **Zucchini**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2-3EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Ofen backen.



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
Joghurt dip anrichten und mit den
Zitronenspalten servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**