



Seehechtfilet mit Gremolata

und Auberginen-Spinat-Gemüse

30-40min 4 Portionen

Du hast noch nie Seehecht probiert? Na, dann aber ran an den Speck! Äh, Hecht. Der schlanke Raubfisch punktet nämlich mit einem Fleisch, das so zart ist, dass es einem fast auf der Zunge zergeht. Dazu gibt es ein feines Auberginen-Spinat-Gemüse mit fruchtigen Tomaten und süßem Orangensaft. So lecker kann Low Carb sein!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 2 Tomaten
- 2 Auberginen
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet¹
- 400g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 485kcal, Fett 34.1g, Kohlenhydrate 17.4g, Eiweiß 27.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Den **Lauch** der Länge nach halbieren und quer in dünne Streifen schneiden, **4-5EL der Lauchstreifen** grob hacken. Die **Tomaten** in Spalten schneiden und entkernen. Die **Auberginen** in 0,5-1cm dünne Scheiben, von beiden Seiten mit 1 Prise Salz würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.



4. Gremolata zubereiten

Die **Oliven** mit dem **gehackten Lauch** und 2EL Olivenöl vermengen und die **Gremolata** mit der **Orangenschale** und je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Auberginen vorgaren

Die **Auberginenscheiben** mit 3EL Olivenöl beträufeln und 7-9Min. im Ofen grillen bzw. backen. Den Ofen anschließend auf 220°C (200°C Umluft) umschalten.



3. Gremolata vorbereiten

Die **Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Die **Oliven** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Fisch backen

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Dann auf die **Auberginen** legen, mit der **Gremolata** bestreichen und 7-9Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** gar ist.



6. Gemüse zubereiten

Den **übrigen Lauch** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Tomaten**, den **Knoblauch**, den **Spinat** und den **Orangensaft** unterrühren und das **Gemüse** noch ca. 1Min. abgedeckt garen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit den **Auberginen** und dem **Spinatgemüse** anrichten und servieren.