



Seehecht mit Kürbiskernkruste

dazu Bratkartoffeln mit Lauch und Spinat



30-40min



2 Portionen

Knusprige Bratkartoffeln mit Lauch und Spinat werden zum Servieren mit einem aromatischen Kapern-Zitronen-Dressing beträufelt. Dazu gibt es saftigen Fisch, der mit einer feinen Kürbiskern-Brösel-Kruste gegart wird. Wer will da noch ins Restaurant gehen?

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Kürbiskerne
- 50g Panko-Paniermehl ²
- 1 Pck. Kapern
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Frischhaltefolie
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 917kcal, Fett 60.5g, Kohlenhydrate 55.7g, Eiweiß 36.5g



1. Lauch schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. 2EL Butter aus dem Kühlschrank nehmen und beiseitestellen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Dressing zubereiten

Die **Kapern** grob hacken und mit 2EL Olivenöl, **1-2EL Zitronensaft**, 1EL Wasser, der **Zitronenschale** sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



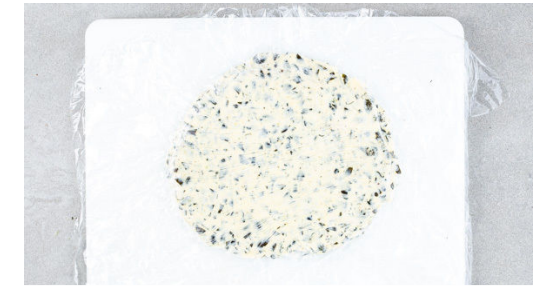
2. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** in das kochende Wasser geben und je nach Größe bei mittlerer Hitze in 10-15Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.



5. Kartoffeln braten

Die **Kartoffeln** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 10Min. knusprig braten. Den **Lauch** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten, dann den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Butterkruste vorbereiten

Die **Kürbiskerne** grob hacken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2EL weicher Butter vermengen. **¼ des Panko-Paniermehls** untermengen. Die **Kürbiskernbutter** zwischen Frischhaltefolie ca. 0,5cm dick ausrollen, mit der Folie auf einen Teller legen und in den Kühlschrank stellen.



6. Fisch garen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, ggf. halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. In einer Auflaufform mit der **Butterkruste** belegen und 2-3Min. auf der 2. Schiene von oben gratinieren. Den **Fisch** mit den **Kartoffeln** und dem **Dressing** anrichten und servieren.