



## Seehecht mit Kürbiskernkruste

dazu Bratkartoffeln mit Lauch und Spinat

⌚ 30-40min ⌂ 4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Kürbiskerne
- 50g Panko-Paniermehl<sup>2</sup>
- 2 Pck. Kapern
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter<sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- 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 872kcal, Fett 56.5g, Kohlenhydrate 52.7g, Eiweiß 36.0g



1. Lauch schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. 4EL 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 4EL Olivenöl, **2-3EL Zitronensaft**, 1EL Wasser, der **Zitronenschale** sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



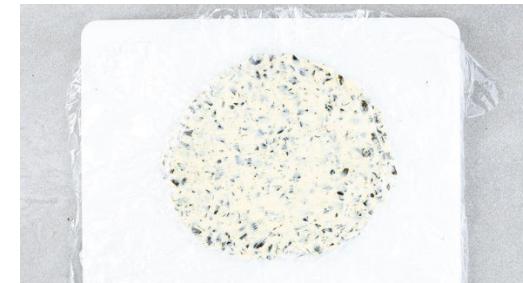
2. Kartoffeln kochen

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 3EL 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 4EL weicher Butter vermengen. Die **½ 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 zweiten großen Pfanne mit 2EL 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.