



RS Kabeljau in Zitronen-Kapern-Butter

an Spinat und pikanten Ofenkartoffeln



ca. 30min



4 Portionen

Oh, wie lecker! Das zarte Kabeljaufilet wird im Ofen in einer aromatischen Zitronen-Kapern-Butter gebacken und mit knusprig-würzigen Kartoffelspalten und gedünstetem Spinat – natürlich mit Knoblauch! – serviert. Da bleiben wahrhaft keine Wünsche offen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Chiliflocken
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Kapern
- 4 MSC-Kabeljaufilets ¹
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 20g Dill & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ²
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- kleiner Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

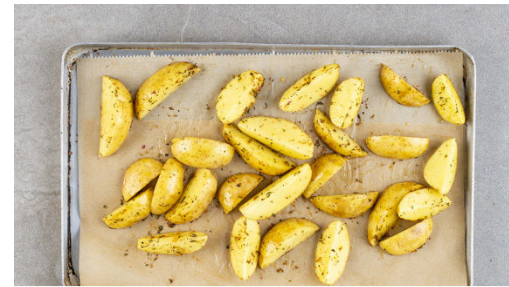
Nährwertangaben pro Portion

Energie 470kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 43.4g, Eiweiß 6.5g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln.



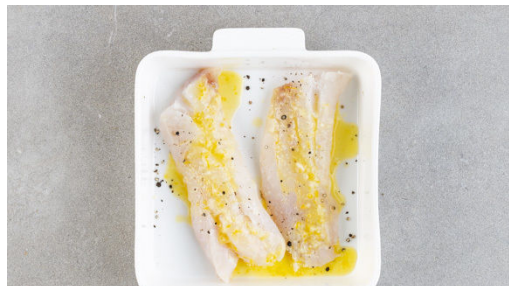
2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **½ der Chiliflocken** mit 3EL Olivenöl und 1TL Salz verrühren, mit den **Kartoffeln** vermengen und die **Kartoffeln** im Ofen 20-25Min. knusprig backen. **Tipp:** Wer Schärfe nicht mag, lässt die **Chiliflocken** einfach weg.



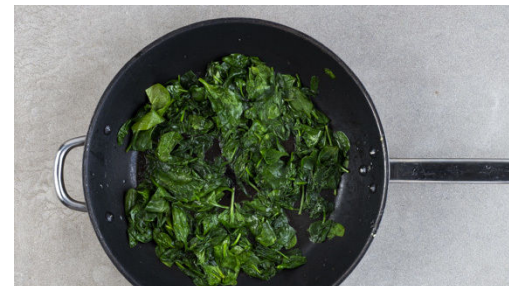
3. Zitronenbutter zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, dann **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. In einem kleinen Topf 4EL Butter schmelzen lassen und den **Zitronensaft**, die **Zitronenschale**, die **Kapern** und die **½ des Knoblauchs** unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen.



4. Fisch garen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Mit der **Zitronen-Kapern-Butter** begießen und 12-15Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** gar ist.



5. Spinat garen

Inzwischen den **Spinat** gründlich waschen. Den **restlichen Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, dann den **Spinat** und 5-6EL Wasser dazugeben und den **Spinat** abgedeckt in 3-4Min. zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie** und den **Dill** samt Stängeln fein hacken. Den **Fisch** mit den **Kartoffeln** und dem **Spinat** anrichten und mit der **Zitronen-Kapern-Butter** aus der Auflaufform beträufeln. Mit den **Kräutern** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.