



Kabeljau in Zitronenbutter

mit Spinat und pikanten Ofenkartoffeln

20-30min 2 Personen

Oh, wie lecker! Das zarte Kabeljaufilet wird im Ofen mit Zitronenbutter gebacken und mit knusprig-würzigen Kartoffelspalten und gedünstetem Spinat - natürlich mit Knoblauch! - serviert. Da bleiben keine Wünsche offen!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen scharfe Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Kabeljaufilet 4
- 1 Packung Babyspinat
- 10g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 592kcal, Fett 29.2g, Kohlenhydrate 47.1g, Eiweiß 35.3g

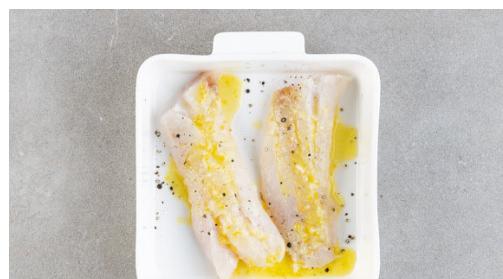


1. Kartoffeln schneiden



2. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.



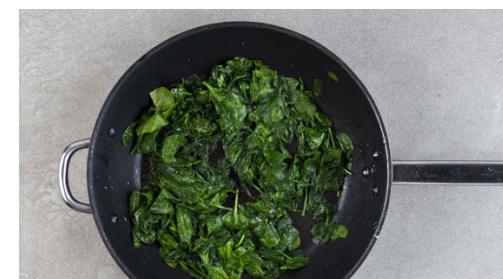
4. Fisch garen

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



3. Zitronenbutter zubereiten

Die **Gewürzmischung** mit 1-2EL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren, mit den **Kartoffeln** vermengen und die **Kartoffeln** im Ofen 20-25Min. knusprig backen.



5. Spinat garen

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



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Fisch** mit den **Kartoffeln** und dem **Spinat** anrichten und mit der **Zitronenbutter** aus der Auflaufform beträufeln. Mit der **Petersilie** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.