



## Kabeljau in Zitronenbutter

mit Spinat und pikanten Ofenkartoffeln



20-30min



3-4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen scharfe Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Kabeljaufilet 4
- 1 Packung Babyspinat
- 10g frische Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Butter<sup>7</sup>
- 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

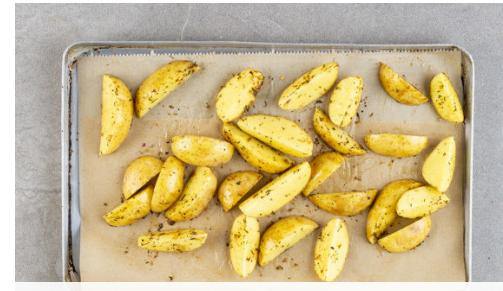
Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 573kcal, Fett 29.0g, Kohlenhydrate 45.8g, Eiweiß 33.6g



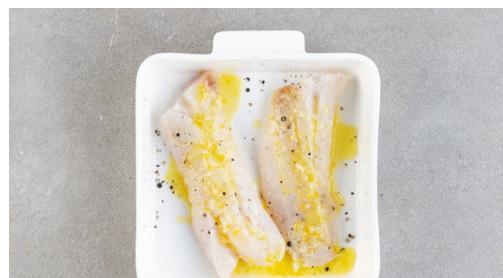
1. Kartoffeln schneiden



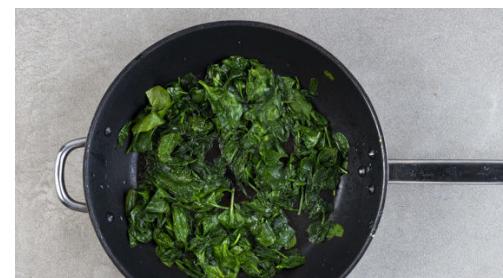
2. Kartoffeln backen



3. Zitronenbutter zubereiten



4. Fisch garen



5. Spinat garen



6. Petersilie hacken

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.

Den **Spinat** ggf. verlesen. Den **restlichen Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL 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.

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.