



Seelachs mit Kräutern auf Fenchel

dazu mediterraner Kartoffelsalat



30-40min



2 Personen

Wir machen Kartoffelsalat! Mit saftig-süßen Kirschtomaten und herzhaften Oliven verfeinert, träumen wir bald vom Urlaub am Mittelmeer. Dazu gibt's zarten Seelachs, den wir auf feine Fenchelstreifen betten und dann mit einer Kräuterpaste bestreichen. Während der Fisch im Ofen ist, hast du Zeit, schon mal den Tisch zu decken. Unkompliziert und gut!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Fenchelknolle
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g frische Minze, Petersilie & Thymian
- 1 Packung Alaska-Seelachsfilet⁴
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Packung schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 616kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 60.0g, Eiweiß 31.4g



1. Kartoffeln zubereiten

Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** längs halbieren, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.



4. Fisch garen

Den **Fisch** trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den Fisch ggf. halbieren, auf den **Fenchel** legen und mit der **Kräuterpaste** bestreichen. Im Ofen 10-12Min. garen, bis der **Fisch** durch ist. **Tipp:** Je nach Dicke des **Fischstückes** kann die Garzeit etwas variieren.



2. Fenchel vorbereiten

Den **Fenchel** der Länge nach halbieren, vom Strunk befreien und in möglichst feine Scheiben schneiden. Den **Fenchel** in einer Auflaufform verteilen, mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen und ca. 10Min. im Ofen vorgaren.



5. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** halbieren. Die **Oliven** ggf. abtropfen lassen.



3. Kräuterpaste zubereiten

Inzwischen die **Zitronenschale** abreiben. Die Blätter der **Kräuter** von den Stängeln zupfen, fein schneiden und mit **1TL Zitronenabrieb**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu einer dicken **Kräuterpaste** vermengen.



6. Salat fertigstellen

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **1-2EL Zitronensaft** mit 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Kartoffeln** vermengen. Anschließend die **Tomaten** und die **Oliven** untermengen. Den **Salat** erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fisch** und dem **Fenchel** servieren.