



## Seelachs mit Kräutern auf Fenchel

dazu mediterraner Kartoffelsalat



30-40min



3-4 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

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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Essig
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer 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 555kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 51.9g, Eiweiß 29.6g



**1. Kartoffeln zubereiten**

Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem großen 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 **Fischstücke** 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 **1-2TL Zitronenabrieb**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu einer dicken **Kräuterpaste** vermengen.



**6. Salat fertigstellen**

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **2-3EL Zitronensaft** mit 1-2EL 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.