



Harissa-Seehecht aus dem Ofen

mit Spinat-Linsen und Zucchini



20-30min



4 Portionen

Das feine Seehechtfilet, hier in der doppelten Portion für noch mehr Protein, wird mit Harissa im Ofen gegart, dazu gibt es ein köstliches Linsen-Zucchini-Gemüse mit zartem Babyspinat und frischem Dill sowie eine leckere Aioli mit Knoblauch und Zitrone. Elegant und entspannt.

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Bio-Linsen
- 4 Pck. MSC-Seehechtfilet ²
- 2 Pck. Harissa
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Dill
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 unbehandelte Zitronen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Vorsicht, der Fisch kann Gräten enthalten. Diese am besten bei der Zubereitung mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 577kcal, Fett 25.6g, Kohlenhydrate 30.4g, Eiweiß 55.7g



1. Linsen abtropfen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 230°C vorheizen. Die **Linsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.



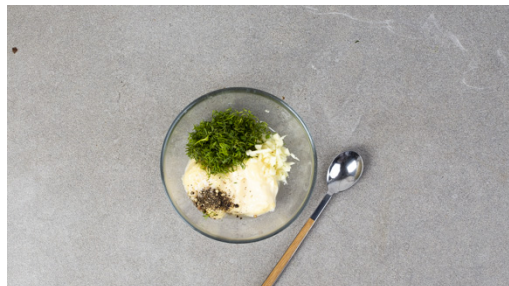
2. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den **Fisch** gleichmäßig mit der **Harissapaste** bestreichen. Salzen und beiseitestellen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Den **Spinat** gründlich waschen und grob hacken. **Tipp:** Wer mag, kann den **Spinat** auch ganz lassen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen.



4. Aioli zubereiten

4EL Mayonnaise mit dem **Knoblauch**, **2TL Zitronensaft** und ca. **1/3 des Dills** verrühren. Die **Aioli** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken.



5. Zucchini anbraten

Den **Fisch** für 5-6Min. in den Ofen geben, bis er in der Mitte durch ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Währenddessen die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.



6. Gemüse abschmecken

Die **Linsen** zu den **Zucchini** in die Pfanne geben, verrühren und 2-3Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Spinat**, den **restlichen Dill** und **2-3TL Zitronensaft** untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann **mehr Zitronensaft** verwenden. Den **Fisch** auf dem **Linsengemüse** anrichten und mit **Zitronenschale** garniert servieren.