



## 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 Chiliflocken
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Kabeljaufilet <sup>4</sup>
- 1 Packung Babyspinat
- 10g frische Petersilie

### Was du zu Hause benötigst

- 2EL 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.

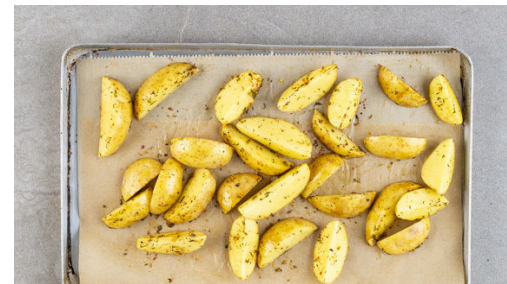
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 572kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 45.9g, Eiweiß 30.7g



#### 1. Kartoffeln schneiden

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.



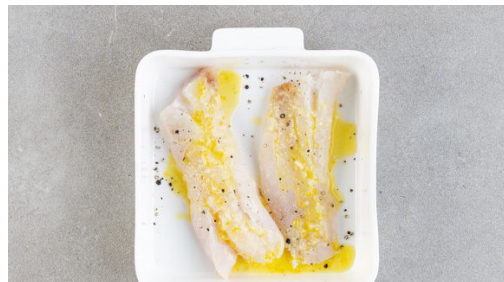
#### 2. Kartoffeln backen

Ca. **1/3 der Chiliflocken** mit 1-2EL Olivenöl und 1/2TL Salz verrühren, mit den **Kartoffeln** vermengen und die **Kartoffeln** im Ofen 20-25Min. knusprig backen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Chiliflocken** verwenden.



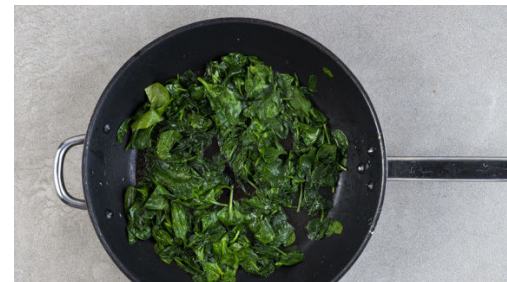
#### 3. Zitronenbutter zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. In einem kleinen Topf 2EL Butter schmelzen lassen, dann **1-2EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenabrieb** und die **1/2 des Knoblauchs** unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen.



#### 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.



#### 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.