

# MARLEY SPOON



## RS Harissa-Kabeljaufilet auf Fetacreme

mit gerösteten Selleriesteaks und Brokkolini



ca. 40min



4 Portionen

Was dich mit diesem Premium-Gericht erwartet, ist ein exquisiter Gaumenschmaus: Die pikant-buttrigen Geschmacksnoten der Harissasauce umhüllen dein zartes Kabeljaufilet auf besonders verlockende Weise. Dazu bringen fingerdicke Knollenselleriesteaks und eleganter, leicht knusprige Brokkolini aus dem Ofen wunderbar rustikale Röstaromen auf deinen Teller! Aber warte nur, bis du sie in den cremigen, erfrischenden Fetadip tunkst ...

## Was du von uns bekommst

- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 kleiner Knollensellerie <sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Harissa
- 2 Pck. Brokkolini
- 20g Dill
- 200g Feta <sup>3</sup>
- 2 Becher Joghurt <sup>3</sup>
- 4 MSC-Kabeljaufilets <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>3</sup>
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Küchenpinsel

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

### Allergene

Sellerie (1), Fisch (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 679kcal, Fett 48.4g, Kohlenhydrate 17.9g, Eiweiß 39.6g



### 1. Selleriesteaks rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C) vorheizen. Die **½ der Gewürzmischung** mit 3EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Sellerie** schälen und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech rundum mit dem **Würzöl** bestreichen und ca. 15Min. im Ofen rösten.



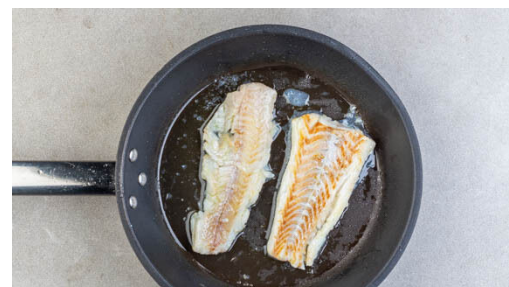
### 4. Fetacreme pürieren

Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Den **Feta** mit dem **Joghurt** und 2TL Honig in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Die **½ des Dills** unterheben und die **Fetacreme** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Harissa verfeinern

**1 Zitronenhälfte** auspressen. 2EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5Min. schmelzen, bis sie zu bräunen beginnt. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden, mit der **Harissa** in die Pfanne geben und ca. 1Min. erhitzen. Mit **2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Harissa** aus der Pfanne nehmen und die Pfanne auswischen.



### 5. Fisch anbraten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in der Pfanne erwärmen, dann den **Fisch** hineingeben und ca. 3Min. braten. Vorsichtig wenden und 1-2Min. weiterbraten.



### 3. Gemüse fertigrösten

Nach ca. 15Min. Backzeit die **Brokkolini** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** 8-12Min. zusammen im Ofen backen, bis es leichte Röstspuren aufweist. Die Position der Bleche zur Hälfte der Backzeit tauschen.



### 6. Fisch verfeinern

Die **Harissa** über den **Fisch** in die Pfanne gießen und ca. 1Min. erwärmen. Die **Fetacreme** auf Teller verteilen und die **Selleriesteaks**, den **Brokkolini** und den **Fisch** darauf anrichten. Den **Fisch** mit der **restlichen Harissa** beträufeln, mit dem **übrigen Dill** bestreuen und servieren.