

Seehecht Low Carb mit Gremolata

und Auberginen-Spinat-Gemüse



30-40min



3-4 Personen

Du hast noch nie Seehecht probiert? Na, dann aber ran an den Speck! Äh, Hecht. Der schlanke Raubfisch punktet nämlich mit einem Fleisch, das so zart ist, dass es einem fast auf der Zunge zergeht. Außerdem ist er auch noch äußerst fett- und kalorienarm und reich an wertvollen B-Vitaminen und Jod. Dazu gibt es ein feines Auberginen-Spinat-Gemüse mit fruchtigen Tomaten und süßem Orangensaft. So lecker kann Low Carb sein!

- 1 Packung geschnittener Lauch
- 2 Tomaten
- 2 Auberginen
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Seehecht ⁴
- 2 Packungen Babyspinat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 389kcal, Fett 22.9g,
Kohlenhydrate 17.9g, Eiweiß 28.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. **4-5EL Lauch** grob hacken. Die **Tomaten** in Spalten schneiden und entkernen. Die **Auberginen** in 0,5-1cm dünne Scheiben, von beiden Seiten mit 1 Prise Salz würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.



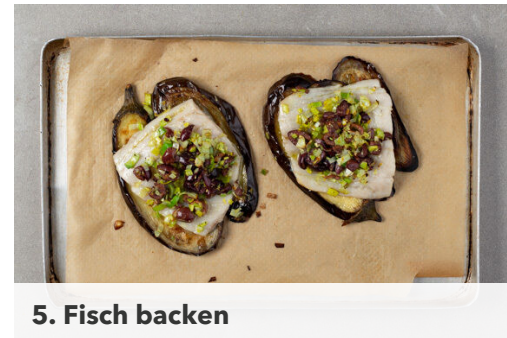
4. Gremolata zubereiten

Die **Oliven** mit dem **gehackten Lauch** und 2EL Olivenöl vermengen und die **Gremolata** mit der **Orangenschale** und je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Auberginen vorgaren

Die **Auberginenscheiben** mit 2-3EL Olivenöl beträufeln und 7-9Min. im Ofen grillen bzw. backen. Den Ofen anschließend auf 220°C (200°C Umluft) umschalten.



5. Fisch backen

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Dann auf die **Auberginen** legen, mit der **Gremolata** bestreichen und 7-9Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** gar ist.



3. Gremolata vorbereiten

Die **Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Die **Olive**n grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



6. Gemüse zubereiten

Den **übrigen Lauch** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 1–2Min. anbraten. Die **Tomaten**, den **Knoblauch**, den **Spinat** und den **Orangensaft** unterrühren und das **Gemüse** noch ca. 1Min. abgedeckt garen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit den **Auberginen** und dem **Spinatgemüse** anrichten und servieren.