



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung geschnittener Lauch
- 2 Tomaten
- 2 Auberginen
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Seehecht⁴
- 2 Packungen Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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



1. Gemüse schneiden



2. Auberginen vorgaren



3. Gremolata vorbereiten



4. Gremolata zubereiten



5. Fisch backen



6. Gemüse 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.

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.

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.