MARLEY SPOON



Gedämpfter Zitrus-Seehecht

mit mediterranem Gemüse und Joghurtdip

40-50min 2 Portionen

In den Mittelmeerländern ist der Seehecht ein beliebter Speisefisch. Sein Fleisch ist saftig und etwas fester und eignet sich für verschiedene Garmethoden. Wir dämpfen den Fisch heute mit Zitrone im Ofen, wodurch sein zartes Aroma besonders gut erhalten bleibt. Dazu harmoniert geröstetes, mediterranes Gemüse mit Paprika, Zwiebeln, Zucchini und Sellerie. Zum Dippen gibt es eine zitronig-kräuterige Joghurtsauce. Sehr fein!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Knollensellerie [1]
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 MSC-Seehechtfilets [2]
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 1 Becher Joghurt [3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

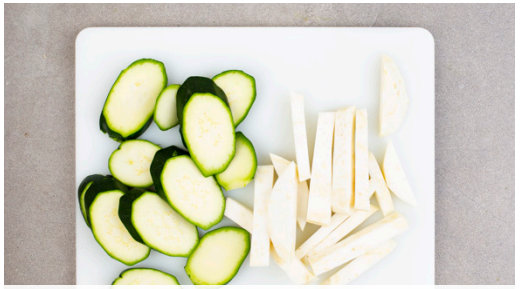
Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Alufolie
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Fisch** (2), **Milch** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 446kcal, Fett 22.2g, Kohlenhydrate 29.2g, Eiweiß 31.5g



1. Sellerie schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knollensellerie** schälen und in ca. 1cm dünne Scheiben, dann in ca. 1cm dünne Stifte schneiden. Die **Zucchini** schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in 1–2cm breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



3. Gemüse rösten

Den **Sellerie**, die **Zucchini**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und 20–25Min. im Ofen backen.



4. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Rundum mit 1EL Öl einreiben. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **1 Hälfte** auspressen, die **übrige Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Fisch** in einer Auflaufform mit **1EL Zitronensaft** beträufeln, mit Salz, Pfeffer und **1TL Zitronenschale** würzen, den **Knoblauch** verteilen.



5. Fisch garen

Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und den **Fisch** die letzten 7–10Min. mit zum **Gemüse** in den Ofen geben und backen, bis der **Fisch** in der Mitte gar ist. Je nach Dicke der **Fischfilets** kann die Garzeit variieren.



6. Dip zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und mit dem **Joghurt**, **1TL Zitronenschale** und **1EL Zitronensaft** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit dem **Ofengemüse** und dem **Joghurtdip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**