



Seehecht mit Harissa und Zitrone

dazu gebackenes Kartoffel-Radieschen-Gemüse



30-40min



2 Personen

Man kann sich das Leben richtig schön machen ... Ja, ein Schläfchen ist auch nett, wir meinen aber was anderes: Du platzierst buntes Gemüse, lecker verfeinert mit Oregano, im Ofen, schmuggelst noch ein paar Oliven dazu, und dann wartest du erst mal ab. Dann legst du feines Fischfilet darauf, das mit zitronig-delikater Harissa verfeinert wurde - im Ofen kann sich die pikante Würze so richtig gut mit dem Fisch verbinden. Fertig!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Bund Radieschen
- 1 Karotte
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Harissa
- 1 Packung Seehechtfillett⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe

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 538kcal, Fett 20.7g, Kohlenhydrate 55.3g, Eiweiß 28.3g



Die **Radieschen**, die **Karotten** und die **Oliven** zu den **Kartoffeln** und den **Zwiebeln** aufs Blech geben und leicht untermengen. 1EL Butter in kleinen Flöckchen über dem **Gemüse** verteilen, nach Belieben mit mehr **Oregano** würzen und alles weitere 8-10Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Die **Zitronenschale** zur Hälfte abreiben und mit der **1/2 der Harissapaste** vermengen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** mit der Haut nach unten auf das **Ofengemüse** legen, mit der **Zitronen-Harissa** bestreichen und das **Gemüse** weitere 7-10Min. rösten, bis auch der **Fisch** gar ist.