



## Seehecht mit Harissa und Zitrone

dazu gebackenes Kartoffel-Radieschen-Gemüse



30-40min



3-4 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

- 2 Packungen Babykartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Bund Radieschen
- 2 Karotten
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Harissa
- 2 Packungen Seehechtfillett

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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 486kcal, Fett 16.4g, Kohlenhydrate 52.1g, Eiweiß 27.5g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** samt **Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Zwiebel** in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



Die **Radieschen**, die **Karotten** und die **Oliven** zu den **Kartoffeln** und den **Zwiebeln** auf die Bleche geben und leicht untermengen. Insgesamt 2EL 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 das **Gemüse** einmal wenden und die Bleche tauschen.



Die **Kartoffeln** und die **Zwiebeln** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen, mit jeweils 1EL Olivenöl, **1TL Oregano**, **1/2TL** Salz und **1 Prise Pfeffer** vermengen und im Ofen 5-10Min. rösten.



Die **Zitronenschale** abreiben und mit 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.



Die **Radieschen** halbieren. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne, pommesartige Stifte schneiden.



Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Fisch** mit dem **Ofengemüse** anrichten, mit dem ausgetretenen **Saft** von den Blechen beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.