



Seelachsfilet in Zitronensauce

mit Spinat und pikanten Ofenkartoffeln



20-30min



2 Personen

Oh, wie lecker! Das zarte Seelachsfilet wird im Ofen mit Zitrone aromatisiert gebacken und mit knusprig-würzigen Kartoffelspalten und gedünstetem Spinat - natürlich mit Knoblauch! - serviert. Da bleiben keine Wünsche offen!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Seelachsfilet ⁴
- 100g Babyspinat
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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.

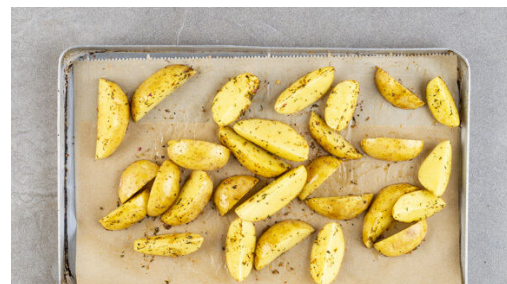
Nährwertangaben pro Portion

Energie 502kcal, Fett 25.6g, Kohlenhydrate 40.5g, Eiweiß 26.9g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln.



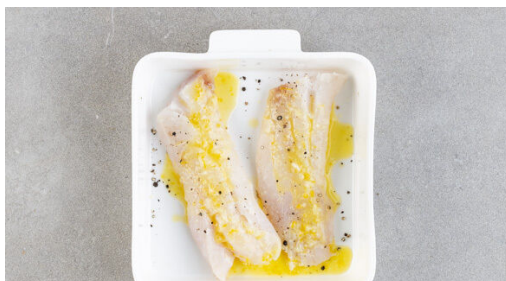
2. Kartoffeln backen

Ca. **1/3 der Chiliflocken** mit 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz verrühren. Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Würzöl** vermengen, gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Ofen knusprig backen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Chiliflocken** verwenden.



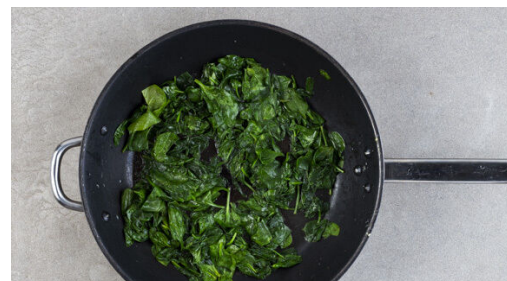
3. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. In einem kleinen Topf 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen, dann **1-2EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenabrieb** und die **1/2 des Knoblauchs** unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen.



4. Fisch garen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform legen, mit der **Zitronensauce** begießen und 12-15Min. im Ofen garen, bis der **Fisch** durch ist.



5. Spinat garen

Den **restlichen Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, dann den **Spinat** und 4EL Wasser dazugeben und den **Spinat** abgedeckt in 3-4Min. zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Fisch** mit den **Kartoffeln** und dem **Spinat** anrichten und mit der **Zitronensauce** aus der Auflaufform beträufeln. Mit der **Petersilie** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.