



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 Seelachsfilet⁴
- 100g Babyspinat
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter⁷
- 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



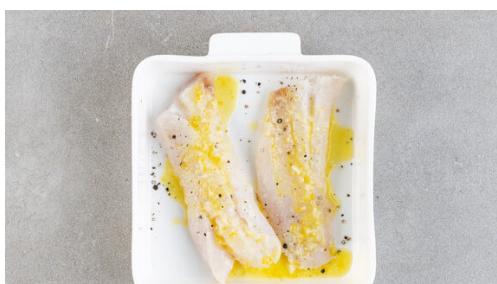
1. Kartoffeln schneiden



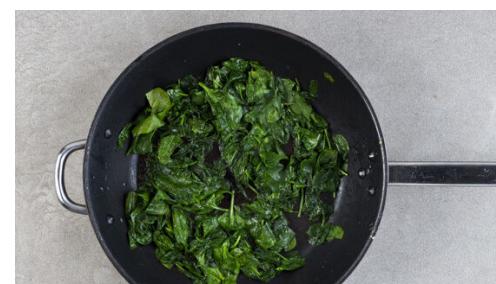
2. Kartoffeln backen



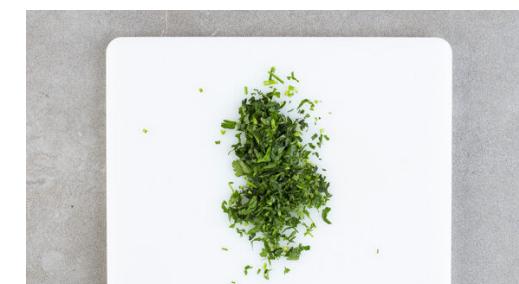
3. Sauce zubereiten



4. Fisch garen



5. Spinat garen



6. Petersilie hacken

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.

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.