



Seelachsfilet in Zitronensauce

mit Spinat und pikanten Ofenkartoffeln



20-30min



3-4 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!

- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Seelachsfilet ⁴
- 200g Babyspinat
- 10g Petersilie

- 4EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

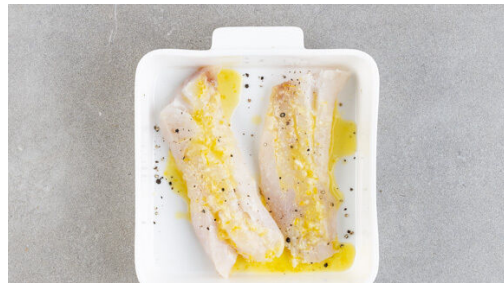
- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Allergene
Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 448kcal, Fett 20.4g,
Kohlenhydrate 38.8g, Eiweiß 26.5g



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



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.



Die **1/2 der Chiliflocken** mit 2EL Olivenöl und 1TL 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.



Den **restlichen Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, dann den **Spinat** und 5-6EL Wasser dazugeben und den **Spinat** abgedeckt in 3-4Min. zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



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 4EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen, dann den **Zitronensaft**, den **Zitronenabrieb** und die **1/2 des Knoblauchs** unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen.



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.