



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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 4EL 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 448kcal, Fett 20.4g, Kohlenhydrate 38.8g, Eiweiß 26.5g



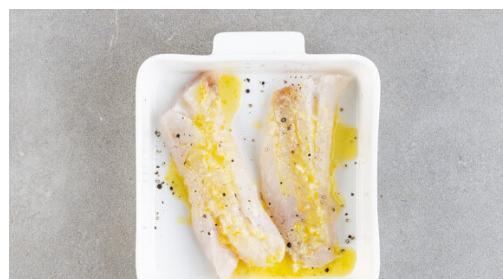
1. Kartoffeln schneiden



2. Kartoffeln backen

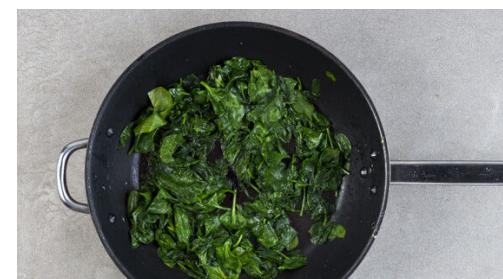
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln.

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.



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 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.



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



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.