

Im Ofen gebackener Seehecht

mit buntem Röstgemüse, Kapern und Zitrone



30-40min



3-4 Personen

Heute in deiner Box: bestes Seehechtfilet, das im Ofen mit einem feinen Öl mit Kapern, Petersilie und Zitrone saftig gart. Als farbenfrohe Gemüsebeilage gibt es einen Mix aus gerösteten Karotten, Kartoffeln und Fenchel. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Fenchelknollen
- 2 Karotten
- 2 Packungen Seehechtfilet ⁴
- 1 Päckchen Provence-Kräutermischung
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Kapern
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

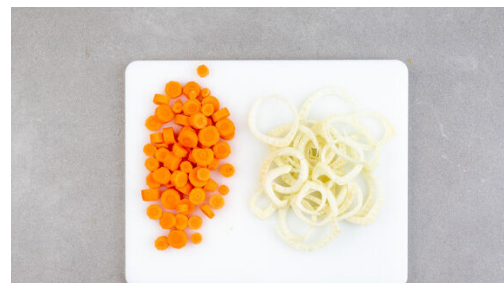
Nährwertangaben pro Portion

Energie 474kcal, Fett 16.5g, Kohlenhydrate 49.4g, Eiweiß 28.9g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



2. Gemüse schneiden

Den **Fenchel** halbieren, von Strunk und Grün befreien und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden



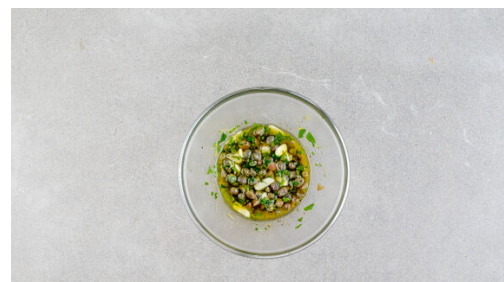
3. Gemüse rösten

Die **Kartoffeln**, den **Fenchel** und die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen rösten.



4. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** mit den **Provence-Kräutern** einreiben. Den **Knoblauch** schälen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die **Kapern** ggf. abtropfen lassen.



5. Kapernöl zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und mit dem **Knoblauch**, den **Kapern**, dem **Zitronenabrieb**, dem **Zitronensaft** und 4EL Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und 1Prise Zucker abschmecken.



6. Fisch garen

Wenn das **Gemüse** 15-20Min. gebacken hat, den **Fisch** dazulegen, mit dem **Kapernöl** bestreichen und das **Gemüse** und den **Fisch** 8-10Min. im Ofen garen, bis der **Fisch** durch ist. Den **Fisch** auf dem **Gemüse** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.