



## Seehecht mit Kürbiskernkruste

dazu Bratkartoffeln mit Lauch und Spinat



30-40min



2 Personen

Knusprige Bratkartoffeln mit Lauch und Spinat werden zum Servieren mit einem aromatischen Kapern-Zitronen-Dressing beträufelt, dazu gibt es saftigen Fisch, der mit einer feinen Kürbiskern-Brösel-Kruste gegart wird. Wer will da noch ins Restaurant gehen?

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Kürbiskerne
- 25g Panko-Paniermehl<sup>1</sup>
- 1 Packung Kapern
- 100g Babyspinat
- 1 Packung Seehechtfillett<sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter<sup>7</sup>
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Frischhaltefolie
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 43.6g, Kohlenhydrate 55.6g, Eiweiß 35.2g



**1. Lauch schneiden**

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



**4. Dressing zubereiten**

Die **Kapern** grob hacken und mit 2-3EL Olivenöl, **1-2EL Zitronensaft**, 1EL Wasser, der **Zitronenschale** sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



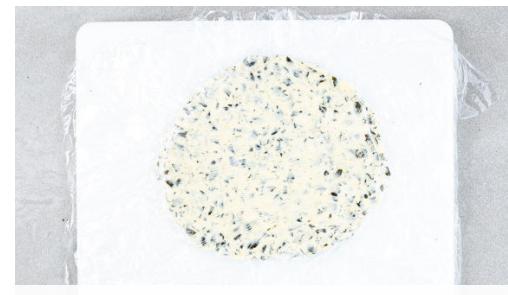
**2. Kartoffeln kochen**

Die **Kartoffeln samt Schale** in das kochende Wasser geben und je nach Größe bei mittlerer Hitze in 10-15Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.



**5. Kartoffeln braten**

Die **Kartoffeln** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 10Min. knusprig braten. Den **Lauch** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten, dann den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**3. Butterkruste vorbereiten**

Die **Kürbiskerne** grob hacken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2EL weicher Butter vermengen. Die **1/2 des Panko-Paniermehls** untermengen. Die **Kürbiskernbutter** zwischen Frischhaltefolie ca. 0,5cm dick ausrollen, mit der Folie auf einen Teller legen und in den Kühlschrank stellen.



**6. Fisch garen**

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, ggf. halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. In einer Auflaufform mit der **Butterkruste** belegen und 2-3Min. auf der 2. Schiene von oben gratinieren. Den **Fisch** mit den **Kartoffeln** und dem **Dressing** anrichten und servieren.