



FIT
&
GESUND

Harissa-Forelle

mit Spinat-Grünkern und Zucchini



20-30Min.



2 Personen

Dieses Gericht ist ein Sammelsurium aromatischer Geschmacksnoten von Chili über Knoblauch bis Harissa! In Liberty's Rezept wird die Forelle mit dem Harissa mariniert und gemeinsam mit den gebratenen Zucchini mit Grünkern und Spinat sowie selbstgemachter Aioli aufgetischt.

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Dill
- 2 Forellenfilets mit Haut⁴
- 1 Päckchen Mayonnaise^{3,10}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2g Harissa Pulver
- 200g Grünkern¹
- 100g Blattspinat

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- Backpapier
- große Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Seelachsfilets können Gräten besitzen. Diese am besten vor dem Braten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 710.0kcal, Fett 28.1g, Eiweiß 38.3g, Kohlenhydrate 68.3g



1. Grünkern kochen

400ml Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **Grünkern** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Grünkern** mit einer Prise Salz ca. 10Min. kochen lassen, danach bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 20 weitere Min. ziehen lassen, oder bis bissfest.



4. Aioli zubereiten

Die **Mayonnaise** mit 2TL **Zitronensaft**, **Knoblauch** und $\frac{1}{3}$ des gehackten **Dills** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Forelle vorbereiten

Inzwischen die **Forelle** mit der Haut nach unten auf ein Backblech geben. Das **Harissa** mit 1TL Öl mischen und die **Filets** damit gleichmäßig bestreichen. Salzen und zur Seite stellen. Den Grill auf ca. 230°C vorheizen.



5. Zucchini anbraten

Die **Forelle** für ca. 5-6Min. in den Ofen schieben, bis sie durch sind. Währenddessen 1EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die **Zucchini** darin für ca. 2-3Min. anbraten, bis sie leicht braun sind.



3. Zucchini schneiden

Die **Zucchini** in ca. 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden, den **Knoblauch** schälen und hacken. Die **Dill** samt Stängel hacken, ebenso wie die **Spinatblätter**. Die **Zitrone** auspressen.



6. Fertigstellen

Den **Grünkern** mit der **Zucchini** vermischen und auf mittlerer Hitze für weitere ca. 2-3Min. garen. Vom Herd nehmen, mit **Spinat**, dem restlichen **Dill**, 2-3TL **Zitronensaft** mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemeinsam mit dem **Fischfilets** und **Aioli** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**