

# MARLEY SPOON



## Gebackener Zitronen-Seelachs

mit Röstbrokkoli und Knoblauchbutter



30-40Min.



3-4 Personen

Frischen Fisch zuzubereiten muss nicht schwer sein. Ganz im Gegenteil! Bei diesem Rezept geht alles so gut wie von alleine. Die Kartoffeln brutzeln im Ofen, der Seelachs wird mit frischen Zitronenscheiben in kleine Päckchen gepackt und zusammen mit dem Brokkoli gebacken. Und während alles gart, schnippelst du noch rasch Schnittlauch in deine selbstgemachte Knoblauchbutter. Fertig!

## Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 2 Päckchen Butter <sup>7</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Netz festkochende Kartoffeln
- 1 Packungen Seelachsfilet ohne Haut <sup>4</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- Frischer Thymian & Schnittlauch

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Alufolie
- Backofen mit Umluftfunktion
- Knoblauchpresse

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

## Allergene

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

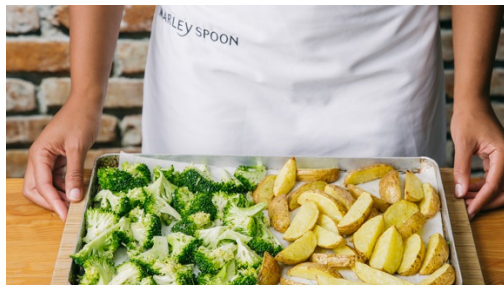
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 550.0kcal, Fett 21.3g, Eiweiß 35.5g, Kohlenhydrate 47.0g



### 1. Kartoffeln vorbereiten

Den Umluftofen auf 220°C vorheizen. Die **Butter** aus dem Kühlschrank holen. Die **Kartoffeln** nach Wunsch schälen, sonst in ca. 2cm große Spalten schneiden, mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mischen und für ca. 18-20Min. im Ofen rösten.



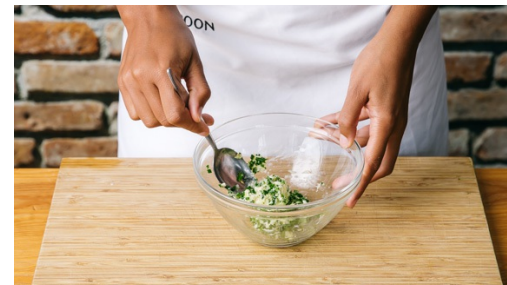
### 4. Fisch garen

Nach Ablauf der Röstzeit der **Kartoffeln**, den **Brokkoli** mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz mit zu den **Kartoffeln** auf das Backblech verteilen. Gemeinsam mit den **Fischpäckchen** für weitere ca. 8-10Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffeln** goldbraun, der **Fisch** gar und der **Brokkoli** leicht knusprig ist.



### 2. Brokkoli schneiden

Inzwischen den **Brokkoli** in ca. 1-2cm große Röschen schneiden. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** entsaften, die **zweite** in Scheiben schneiden. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen.



### 5. Knoblauchbutter mischen

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und sehr fein hacken, oder mit einer Knoblauchpresse pressen. Den **Schnittlauch** fein hacken und beides mit etwas Pfeffer mit der **weichen Butter** mischen.



### 3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** halbieren und von beiden Seiten mit 1EL Olivenöl, **Thymian**, **1-2TL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen. Den **gewürzten Fisch** mit **je eins bis zwei Zitronenscheiben** in Alufolie zu einen Päckchen einschlagen, sodass der Saft aufgefangen wird und auf einem zweiten Backblech oder Rost verteilen.



### 6. Servieren

Tipp: Wer mag, kann die **Butter** in etwas Klarsichtfolie einschlagen und mit den Händen zu einer Rolle formen. Die **Knoblauchbutter** vor dem Servieren für einige Minuten in das Gefrierfach legen. Den **Fisch** mit **Kartoffeln**, **Gemüse** und **Knoblauchbutter** 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](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**