



Seelachsfilet mit Kapern-Salsa und Ofengemüse



30-40Min.



3-4 Personen

Heute hat unser Koch Matthias ein frisches Seelachsrezept für dich vorbereitet, dass du dir mit einer salzigen Kapern-Salsa serviert. Dazu gibt es warmes Ofengemüse aus Karotten, Kartoffeln und Baby Spinat. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Baby Spinat
- 2 Packungen Seelachsfilet ohne Haut ⁴
- 1 Packung Karotten
- 1 Packung Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Sparschäler

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

Kochtipp

Vorsicht! Seelachsfilets können Gräten besitzen. Diese am besten bei der Zubereitung mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 535.0kcal, Fett 20.7g, Eiweiß 28.3g, Kohlenhydrate 50.6g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen. Inzwischen die **Kartoffeln** in Spalten schneiden und mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen, sodass noch genug Platz für das **restliche Gemüse** und **Fisch** bleibt und für ca. 10Min. backen. Die Kartoffeln sollten noch nicht gar sein.



4. Gemüse backen

Die **Karotten** schälen und in ca. 0,5cm dünne, schräge Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und ebenfalls in schräge Scheiben schneiden. **Alles** mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** nach Ablauf der Backzeit der **Kartoffeln** mit auf das Blech geben und für weitere ca. 15-20Min. in den Ofen backen.



2. Vinaigrette mischen

Inzwischen **2TL Zitronenschale** abreiben. Die restliche Schale der Zitronen ringsherum mit einem scharfen Messer entfernen, samt weisser Haut, und Zitronen in kleine Stücke schneiden. Die **Kapern** abtropfen und abspülen, **nach Geschmack** die **Hälfte der Kapern** mit **Zitronenfilets**, **1-2TL Zitronenschale** und 2-3EL Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fisch zubereiten

Inzwischen **Fisch** in 4 Stücke schneiden **Vorsicht! Seelachs** kann Gräten besitzen. Jeweils auf ein Stück Backpapier legen, mit Salz, Pfeffer, **Tomaten** und **Zitronenvinaigrette** mischen. Etwas Vinaigrette aufheben. Das Papier zu einer Tasche zusammenfalten, dass alle Seiten verschlossen ist. Den **Fisch** in den letzten ca. 10-12Min. mit in den Ofen geben.



3. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** vierteln und vom Kerngehäuse befreien, dann in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit den **Tomaten** vermengen.



6. Fertigstellen

Nach Ablauf der Backzeit das **geröstete Gemüse** und **Kartoffeln** mit dem **Spinat** vermischen und mit dem **Fisch** und **restlicher Vinaigrette** servieren. Restliche Kapern dazu servieren oder für ein anderes Gericht verwenden.