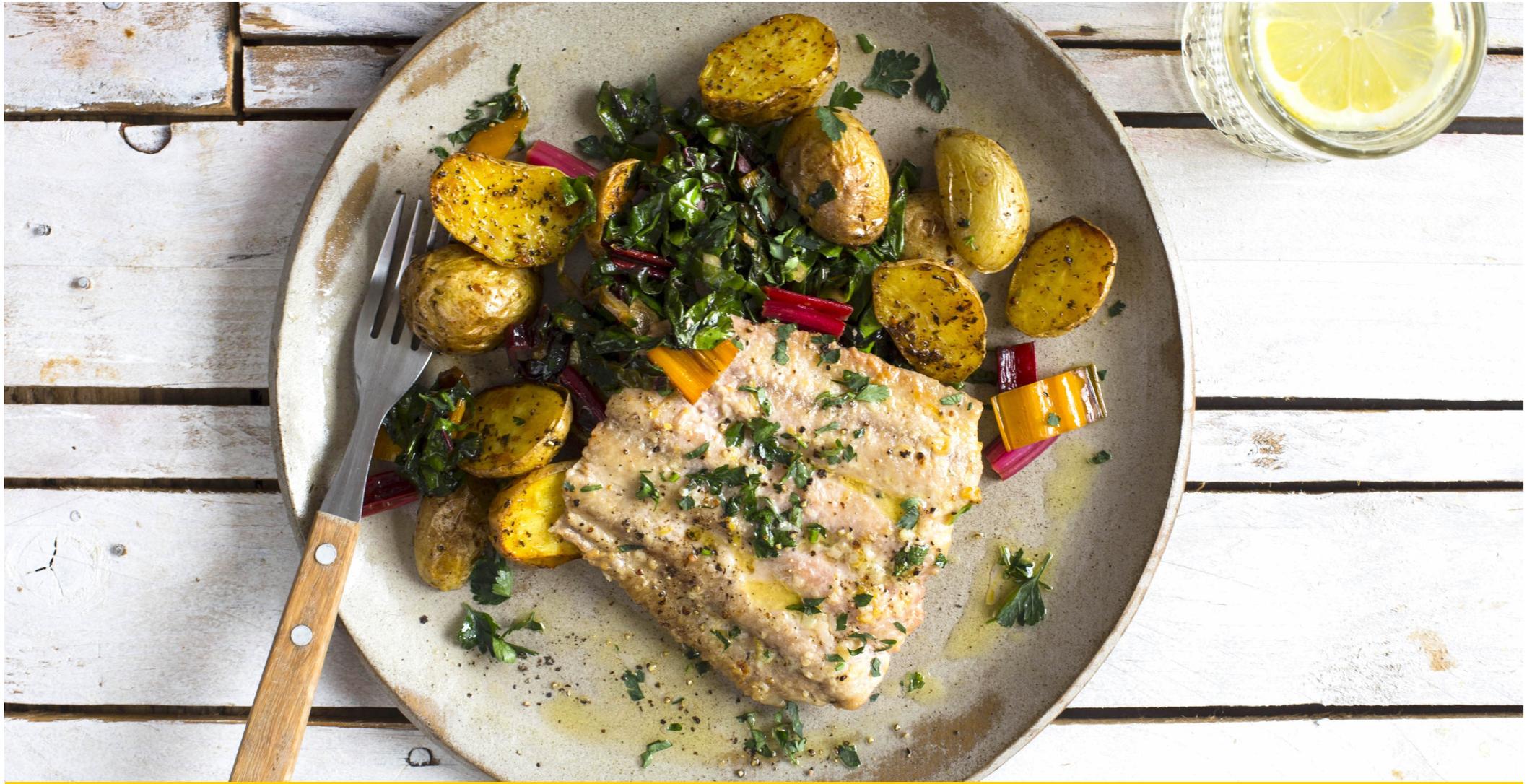


MARLEY SPOON



Wels in Zitronenbutter

mit Mangold und Chili-Kartoffeln



30-40min



2 Personen

Ahoi! Heute wird es besonders fein bei Marley Spoon. Frisches Welsfilet aus einer Indoor-Aquakultur in Niederösterreich lassen wir in einer aromatischen Knoblauch-Zitronen-Butter im Backrohr garen. Dazu gibt pikante Röstkartoffeln und bunten Mangold. Dieser steckt voller Eisen und Vitamin C und ist vor allem in den Küstengebieten des Mittelmeers ein fester Bestandteil der Küche! So harmoniert e...

Was du von uns bekommst

- Zitrone
- frisches Welsfilet ⁴
- Mangold
- Scharfmacher Gewürz
- Drillinge
- Knoblauchzehe
- Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- kleiner Kochtopf
- Küchenreibe

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 562.0kcal, Fett 24.0g, Eiweiß 37.0g, Kohlenhydrate 42.0g



1. Kartoffeln vorbereiten

Backrohr auf 220°C Umluft vorheizen. Die **Drillinge** gut waschen und anschließend, je nach Größe halbieren, oder vierteln. Nun die **Drillinge** auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.



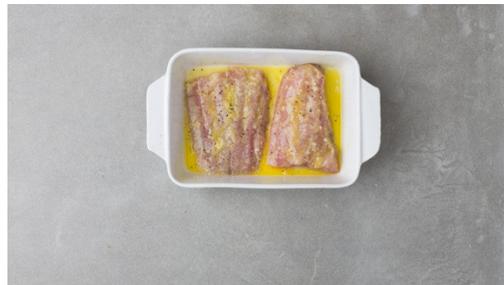
2. Kartoffeln backen

Scharfmacher Gewürz mit 1-2EL Öl und 1/2TL Salz verrühren, dann die **Kartoffeln** damit einreiben. **Drillinge** ca. 20-25Min. im Rohr knusprig backen.



3. Butter vorbereiten

Inzwischen **Knoblauch** schälen und fein reiben. Schale der **Zitrone** abreiben und den Saft einer halben **Zitrone** auspressen. 2EL Butter in der Mikrowelle oder in einem kleinen Topf schmelzen. 1-2EL **Saft** und 1TL **Abrieb** sowie **Hälfte** vom **Knoblauch** in die Butter mischen. Übrige **Zitrone** in Spalten schneiden.



4. Fisch zubereiten

Fisch beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen, dann nebeneinander in eine mittlere Auflaufform legen und die **Buttermischung** darüber gießen. Den **Fisch** neben den **Drillingen** ins Rohr geben und dort ca. 13-15Min. garen.



5. Mangold zubereiten

Währenddessen den **Mangold** in 2cm große Stücke schneiden, die **Blätter** in Streifen schneiden. Eine große Pfanne mit 1TL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen. Die **Mangoldstiele** darin mit übrigem **Knoblauch** ca. 2-3Min. anbraten, dann die **Blätter** dazugeben und mit 4EL Wasser ablöschen und zugedeckt weitere ca. 5-6Min. dünsten. Mit Salz und 1/2TL Zucker würzen.



6. Petersilie schneiden

Petersilie klein hacken. Zum Schluss den **Fisch** mit etwas **Petersilie** bestreuen und mit der **Buttersauce**, den **Kartoffeln**, dem **Mangold** sowie **Zitronenspalten** servieren.