

# MARLEY SPOON



## Wels in Zitronenbutter

mit Mangold und Chili-Kartoffeln



30-40min



4 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

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

## 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 516.0kcal, Fett 23.0g, Eiweiß 30.0g, Kohlenhydrate 41.0g



### 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.



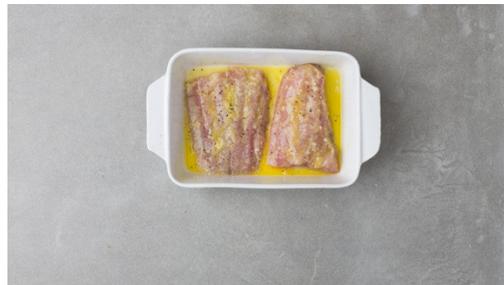
### 2. Kartoffeln backen

**Scharfmacher Gewürz** mit 2-3EL Öl und 1TL 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. 3-4EL Butter in der Mikrowelle oder in einem kleinen Topf schmelzen. **Zitronensaft**, den **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 2EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen. Die **Mangoldstiele** darin mit übrigem **Knoblauch** ca. 2-3Min. anbraten, dann die **Blätter** dazugeben und mit 5-6EL Wasser ablöschen und zugedeckt weitere ca. 5-6Min. dünsten. Mit Salz und 1TL 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.