MARLEY SPOON

Gebratener Harissa-Schellfisch

mit Spinat-Linsen und Zucchini

20-30Min. 3-4 Personen

Feines Filet vom Schellfisch wird mit einem schnell angerührten Harissaöl im Ofen gegart, dazu gibt es ein köstliches Linsen-Zucchini-Gemüse mit zartem Babyspinat und frischem Dill sowie eine leckere Aioli mit Knoblauch und Zitrone. Elegant und entspannt.

Was du von uns bekommst

- Zucchini
- unbehandelte Zitrone
- Babyspinat
- Harissapulver
- Schellfischfilet [4]
- Knoblauch
- braune Linsen
- Mayonnaise [3,10]
- frischer Dill

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Grillfunktion
- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Sieb
- Zitronenpresse

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

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Kalorien 440.0kcal, Fett 14.3g, Eiweiß 42.4g, Kohlenhydrate 29.1g

1. Linsen abtropfen

Den Backofen mit Grillfunktion auf ca. 230°C vorheizen. Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** unter kaltem Wasser kurz abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Das **Harissapulver** mit 1TL Olivenöl mischen und den **Fisch** gleichmäßig mit dem **Harissaöl** bestreichen. Salzen und beiseitestellen.

3. Genmüse vorbereiten

Die **Zucchini** in ca. 0,5–1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Dill samt Stängeln** fein hacken. Den **Spinat** grob hacken. **Tipp:** Wer mag, kann den **Spinat** auch ganz lassen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen.

4. Aioli zubereiten

Die **Mayonnaise** mit dem **Knoblauch**, **2TL Zitronensaft** und **1/3 des gehackten Dills** mischen. Die **Aioli** mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Zucchini anbraten

Die **Fischfilets** für ca. 5–6Min. in den Ofen geben, bis sie in der Mitte durch sind. Währenddessen die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze für ca. 2–3Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

6. Gemüse abschmecken

Die **Linsen** zu den **Zucchini** in die Pfanne geben, verrühren und für 2–3Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Spinat**, den **restlichen Dill** und **2–3TL Zitronensaft** hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann **mehr Zitronensaft** verwenden. Den **Fisch** auf dem **Linsengemüse** anrichten und mit **Zitronenschale** garniert servieren.