



## Gebratener Harissa-Schellfisch

mit Spinat-Linsen und Zucchini



20-30Min.



2 Personen

Das feine 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

- 1 Dose braune Linsen
- 1 Packung Schellfischfilet<sup>4</sup>
- 1 Päckchen Harissapulver
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Dill
- 1 Packung Babyspinat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Mayonnaise<sup>3,6,9,10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Kochtipp

Vorsicht, der Fisch kann Gräten enthalten. Diese am besten bei der Zubereitung mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten.

## Allergene

Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 519.0kcal, Fett 24.0g, Eiweiß 41.8g, Kohlenhydrate 28.9g



### 1. Linsen abtropfen

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



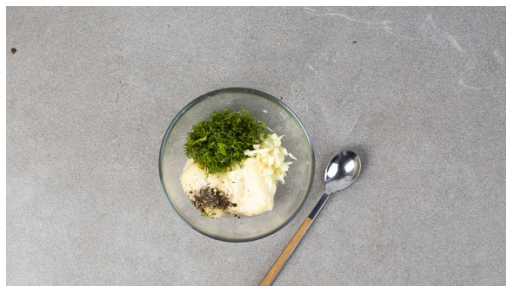
### 2. Fisch vorbereiten

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. Gemüse 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 **Zitrone** halbieren und auspressen.



### 4. Aioli zubereiten

Die **Mayonnaise** mit dem **Knoblauch**, **1-2TL Zitronensaft** und ca. **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 ca. 2-3Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.



### 6. Gemüse abschmecken

Die **Linsen** zu den **Zucchini** in die Pfanne geben, verrühren und ca. 2-3Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Spinat**, den **restlichen Dill** und **1-2TL 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.

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**