



Gebratener Harissa-Schellfisch

mit Spinat-Linsen und Zucchini



20-30Min.



3-4 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

- 2 Dosen braune Linsen
- 1 Packung Schellfischfilet
- 1 Päckchen Harissapulver
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 10g frischer Dill
- 1 Packung Babyspinat
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,6,9,10}

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 436.0kcal, Fett 14.6g, 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.



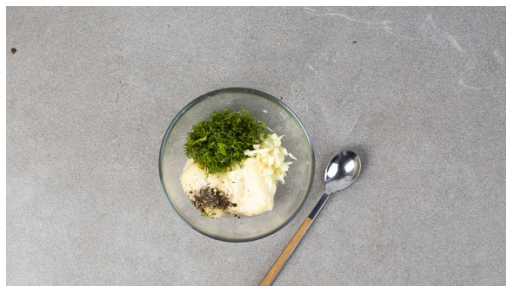
2. Fisch vorbereiten

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 **Zitronen** halbieren und auspressen.



4. Aioli zubereiten

Die **Mayonnaise** mit dem **Knoblauch**, **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 **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.

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 an.     **#marleyspooning**