



Gebackener 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
- 2 Packungen Schellfischfilet⁴
- 1 Päckchen Harissapulver
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 10g frischer Dill
- 1 Packung Babyspinat
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Päckchen Mayonnaise^{3,10}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Kochtipps

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), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 457.0kcal, Fett 17.2g, Eiweiß 41.7g, Kohlenhydrate 28.6g



1. Linsen abtropfen

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



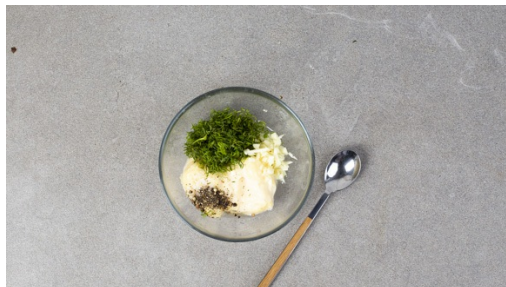
2. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** unter kaltem Wasser kurz abspülen, mit etwas Küchentuch trocken tupfen und mit der Haut nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Das **Harissapulver** mit 1-2EL Olivenöl verrühren und den **Fisch** gleichmäßig mit dem **Gewürzöl** bestreichen. Salzen und beiseitestellen.



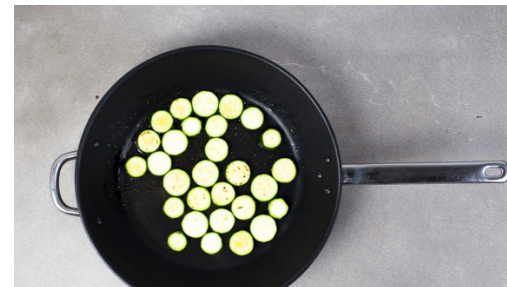
3. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. 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 Dills** mischen. Die **Aioli** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Zucchini anbraten

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



6. Gemüse abschmecken

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