

Gedämpfter Zitrus-Seelachs

mit mediterranem Ofengemüse



30-40min



2 Personen

Der Seelachs ist auch als Köhler bekannt und gehört zur Familie der Dorsche. Sein Fleisch ist etwas fester und eignet sich für verschiedene Garmethoden. Wir dämpfen den Fisch heute mit Zitrone im Ofen, wodurch sein zartes Aroma besonders gut erhalten bleibt. Dazu gibt es einen mediterranen Gemüsemix mit Paprika, Zwiebeln, Karotten und Sellerie. Sehr fein!

Was du von uns bekommst

- frische Petersilie
- Zucchini
- Seelachsfilet 4
- Knoblauch
- rote Paprika
- Knollensellerie 9
- rote Zwiebel
- unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Alufolie
- Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backofen
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Kochtipps

Kochtipps: Den Fisch auf Gräten untersuchen und ggf. mit einer Pinzette entfernen.

Allergene

Fisch (4), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

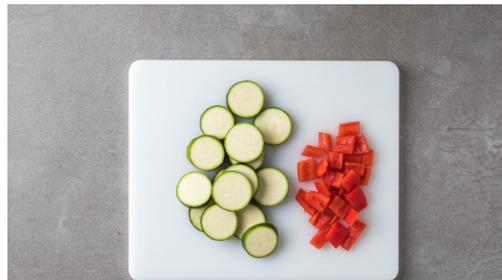
Nährwertangaben pro Portion

Energie 425.0kcal, Fett 25.0g, Eiweiß 27.3g, Kohlenhydrate 16.1g



1. Seelachs vorbereiten

Den Backofen auf 230°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Seelachs** in **2 Stücke** schneiden, mit 1-2TL Olivenöl einreiben und in eine Auflaufform legen. Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Fisch** mit 1-2EL **Zitronensaft** beträufeln und mit 1-2TL **Zitronenschale**, Salz und Pfeffer würzen. Die Form mit Alufolie abdecken.



4. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1-2cm breite Spalten schneiden.



5. Gemüse rösten

Die **Zwiebeln**, den **Sellerie**, die **Zucchini** und die **Paprika** mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen ca. 20-25Min. rösten.



3. Sellerie schneiden

Den **Sellerie** mit einem Messer schälen und in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden, anschließend diese in ca. 1cm dünne Stifte schneiden.



6. Knoblauch schneiden

Den **Seelachs** während der letzten 7-10Min. mit in den Ofen geben und garen. Inzwischen den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und mit dem **Knoblauch** unter das **Ofengemüse** mischen. Den **Seelachs** mit dem **Gemüse** anrichten und servieren.