



Gedämpfter Zitrus-Seelachs

mit mediterranem Ofengemüse und Dip



40-50min



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

- 1 Packung Knollensellerie ⁹
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Seelachsfilet ⁴
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frische Petersilie
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

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

Allergene

Fisch (4), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 395.0kcal, Fett 18.7g, Eiweiß 30.0g, Kohlenhydrate 19.4g



1. Sellerie schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knollensellerie** schälen und in ca. 1cm dünne Scheiben, dann in ca. 1cm dünne Stifte schneiden. Die **Zucchini** schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



4. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** in **2 Stücke** schneiden, mit 1-2TL Olivenöl einreiben und in eine Auflaufform legen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Fisch** mit ca. **1EL Zitronensaft** beträufeln und mit **1-2TL Zitronenschale**, Salz und Pfeffer würzen, den **Knoblauch** auf dem **Fisch** verteilen.



2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1-2cm breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



5. Fisch garen

Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und den **Fisch** die letzten 7-10Min. mit dem **Gemüse** in den Ofen geben, bis der **Fisch** in der Mitte gar ist. Je nach Dicke der **Fischfilets** kann die Garzeit variieren.



3. Gemüse rösten

Den **Sellerie**, die **Zucchini**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und ca. 20-25Min. im Ofen backen.



6. Joghurt dip zubereiten

Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen, fein hacken und mit dem **Joghurt**, **1TL Zitronenschale** und **1EL Zitronensaft** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit dem **Ofengemüse** und dem **Joghurt dip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.