

MARLEY SPOON



Kabeljau mit Salsa Verde

dazu Wurzelgemüse aus dem Ofen



30-40min



3-4 Personen

Heute in deiner Box: ein frisches Seelachsfilet, das du dir mit einer selbst gemachten Salsa verde zubereitest. Die kalte Kräutersauce kommt traditionell aus Norditalien und ähnelt stark der Grünen Sauce, die wir auch hierzulande kennen. Für diese leichtere Variation verwendest du gehackte Kapern und Petersilie mit Knoblauch!

Was du von uns bekommst

- 30g frische Petersilie
- 1 Packung Knollensellerie ⁹
- 1 Packung Karotten
- 2 Packungen Seelachsfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprika
- 50g Kapern

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- große Pfanne
- Sparschäler
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipp

Seelachsfilets können Gräten besitzen. Diese am besten vor dem Zubereiten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 415.0kcal, Fett 21.1g, Eiweiß 30.2g, Kohlenhydrate 19.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 230°C Umluft oder 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den **Sellerie** schälen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen und in schräge Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2-3cm dicke Streifen schneiden.



4. Salsa vorbereiten

Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und die **Stängel** hacken. Den **Knoblauch** schälen und grob hacken.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1-2EL Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Im Ofen ca. 15-20Min. garen.



5. Salsa mischen

Die **Petersilienstängel**, ca. **2/3 der Petersilienblätter**, den **Knoblauch**, die **1/2 der Kapern** und 3-4EL Olivenöl mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß fein pürieren. Mit ca. 1EL Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fisch vorbereiten

Währenddessen die **Seelachsfilets** in gleich große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. **Vorsicht!** Der **Fisch** kann Gräten besitzen. Diese am besten mit einer Pinzette herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.



6. Fisch braten

Den **Seelachs** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl von jeder Seite ca. 2-3Min. anbraten. Die **restlichen Kapern** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Den Fisch mit dem **Ofengemüse** und der **Salsa verde** anrichten, mit **restlicher Petersilie** garnieren, nach Wunsch salzen und pfeffern und servieren.