



<650kcal: Seehecht mit Harissa und Zitrone

dazu gebackenes Kartoffel-Radieschen-Gemüse



30-40min



2 Personen

Man kann sich das Leben richtig schön machen ... Ja, ein Schläfchen ist auch nett, wir meinen aber was anderes: Du platzierst buntes Gemüse, lecker verfeinert mit Oregano, im Ofen, schmuggelst noch ein paar Oliven dazu, und dann wartest du erst mal ab. Dann legst du feines Fischfilet darauf, das mit zitronig-delikater Harissa verfeinert wurde - im Ofen kann sich die pikante Würze so richtig gut mit dem Fisch verbinden. Fertig!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Bund Radieschen
- 1 Karotte
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Harissa
- 1 Packung Seehechtfilet ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 578kcal, Fett 25.3g, Kohlenhydrate 55.1g, Eiweiß 28.3g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



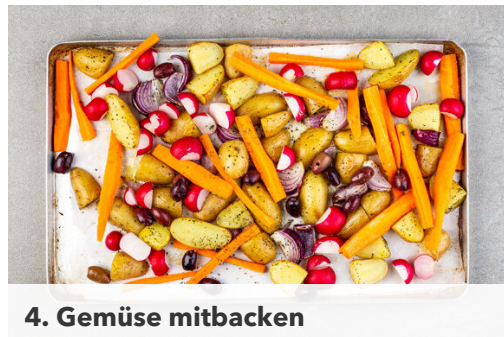
2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, **1TL Oregano**, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und im Ofen 5-10Min. rösten.



3. Gemüse schneiden

Die **Radieschen** halbieren. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne, pommestartige Stifte schneiden.



4. Gemüse mitbacken

Die **Radieschen**, die **Karotten** und die **Oliven** zu den **Kartoffeln** und den **Zwiebeln** aufs Blech geben und leicht untermengen. 1EL Butter in kleinen Flöckchen über dem **Gemüse** verteilen, nach Belieben mit mehr **Oregano** würzen und alles weitere 8-10Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



5. Fisch garen

Die **Zitronenschale** zur Hälfte abreiben und mit der **½ der Harissapaste** vermengen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** mit der Haut nach unten auf das **Ofengemüse** legen, mit der **Zitronen-Harissa** bestreichen und das **Gemüse** weitere 7-10Min. rösten, bis auch der **Fisch** gar ist.



6. Garnieren und servieren

Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Fisch** mit dem **Ofengemüse** anrichten, mit dem ausgetretenen **Saft** vom Blech beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.