



Gedämpfter Zitrus-Seehecht

mit mediterranem Gemüse und Joghurt dip



40-50min



2 personen

In den Mittelmeerländern ist der Seehecht ein beliebter Speisefisch. Sein Fleisch ist saftig und 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 harmonisiert geröstetes, mediterranes Gemüse mit Paprika, Zwiebeln, Zucchini und Sellerie. Zum Dippen gibt es eine zitronig-kräuterige Joghurtsauce. Sehr fein!

Wat je van ons krijgt

- 1 stuk knolselderij ⁹
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 2 heekfilets ⁴
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse peterselie
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 30ml olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- aluminiumfolie
- dunschiller
- keukenrasp
- citrusspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 420kcal, vet 22.0g, koolhydraten 26.1g, eiwit 30.1g



1. Sellerie schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) 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.



2. Paprika schneiden

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



3. Gemüse rösten

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



4. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Rundum mit 1EL Öl einreiben. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **1 Hälfte** auspressen, die **übrige Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Fisch** in einer Auflaufform mit **1EL Zitronensaft** beträufeln, mit Salz, Pfeffer und **1TL Zitronenschale** würzen, den **Knoblauch** verteilen.



5. Fisch garen

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



6. Dip zubereiten

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