

# Fischfilet mit Kapern-Dill-Dressing

dazu Gurken-Tomate-Salat und Bulgur

unter 650 Kalorien **schnell** 25 – 35 Minuten • 537 kcal • Tag 2 kochen

22



Pangasius



Bulgur



Tomate (Roma)



kleine Salatgurke



Kapern



Dill



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone, gewaschen



Naturjoghurt



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“

*(Salz, Pfeffer,  
Zucker,  
Raucharoma,  
Anisi, Paprika,  
Senfmehl)*



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse, Obst und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Öl\*, Butter\*, Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Tomate (Roma) NL   MA   ES	2	3	4
kleine Salatgurke	1	1,5**	2
Kapern	35 g	35 g	70 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES   ZA   AR   EG	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	6 g	9 g	12 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	351 kJ/84 kcal	2245 kJ/537 kcal
Fett	2 g	13,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,2 g
Kohlenhydrate	10,3 g	66,2 g
– davon Zucker	1,4 g	8,9 g
Eiweiß	5,5 g	35,2 g
Salz	0,63 g	4,06 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 4) Fisch 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande MA: Marokko ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien EG: Ägypten

1

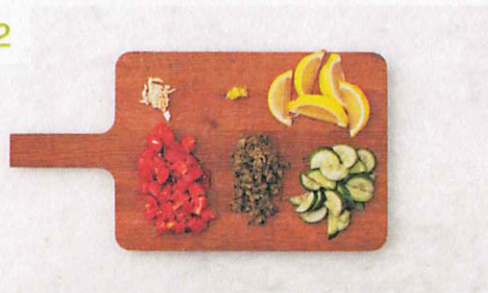


## Bulgur kochen

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] Wasser im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes Wasser\* füllen, Gemüsebrühe dazugeben, salzen\* und aufkochen lassen. Bulgur zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 5 Min. quellen lassen.

2



## Kleine Vorbereitung

Kapern mithilfe des Deckels abgießen und grob hacken.

Knoblauch sehr fein hacken.

Kräuter fein hacken

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

3



## Für Dip & Dressing

In einer kleinen Schüssel Joghurt, Kapern, Knoblauch nach Belieben, ein Drittel der Kräuter, Saft von 1 [2 | 2] Zitronenspalte, Salz\* und Pfeffer zu einem Dip mischen.

2 EL [3 EL | 4 EL] des Dips in eine große Schüssel geben. Mit etwas Olivenöl\*, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Wasser\*, Saft von 1 [1 | 2] Zitronenspalte, Salz\*, und Pfeffer\* zu einem Dressing verrühren.

4



## Salat vollenden

Ein weiteres Drittel der Kräuter, Gurkenhalbmonde und Tomatenwürfel unter das Dressing heben und bis zum Ende des Rezepts marinieren lassen.

5



## Fisch anbraten

Fisch rundum salzen\*, pfeffern\* und mit „Hello Smoky Paprika“ würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen.

Fisch je Seite 1 – 2 Min. braten, bis der Fisch nicht mehr glasig ist. Mit Saft von 2 [3 | 4] Zitronenspalten ablöschen. Fisch herausnehmen.

6



## Anrichten

Zitronenschale und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Butter\* unter den Bulgur heben und mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.

Bulgur auf tiefe Teller verteilen.

Tomaten-Gurken-Salat daneben anrichten. Bulgur mit der Salatsoße beträufeln. Fisch auf dem Bulgur anrichten. Mit restlichen Kräutern garnieren und mit restlichem Dip sowie Zitronenspalten genießen.

Guten Appetit!

