

# Harissa-Fischfilet mit knusprigem Knoblauchbrot auf Cannellinibohnen-Radieschen-Salat

Kalorien im Blick 15 - 25 Min • 647 kcal



Harissa-Paste



Pangasius



Natufoghurt



Knoblauchzehen



kleine Salatgurke



Mint-Fladenbrot



Cannellinibohnen



Blattsalatmischung



Zitrone, gewachst



mittelscharfer Senf



**Natürlicher Geschmack**  
- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Salz\*

### Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb,  
2 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Harissa-Paste	25 g	37,5 g**	50 g
Mini-Fladenbrot (13) 3) 15)	150 g	225 g**	300 g
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
Cannellinibohnen	380 g	570 g**	760 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Blattsalatsmischung DE   NL	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ZA   ES   AR   EG	1	1	2
kleine Salatgurke NL   ES   MA	1	2	2
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml

\*\*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. 610 g)
Brennwert	444 kJ/106 kcal	2709 kJ/647 kcal
Fett	2,9 g	17,9 g
- davon ges.	0,6 g	3,6 g
Fettsäuren		
Kohlenhydrate	11,8 g	72,1 g
- davon Zucker	1,5 g	9,4 g
Eiweiß	7 g	42,9 g
Salz	0,77 g	4,73 g

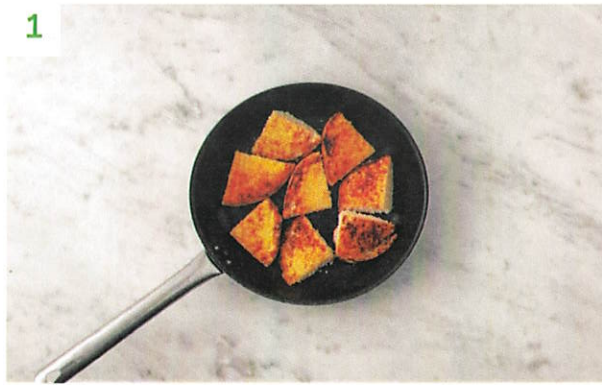
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 3) Sesamsamen 4) Fisch 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf

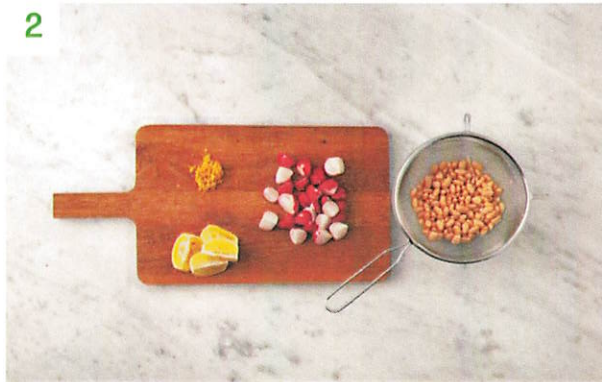
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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

1



2



3



## Für das Knoblauchbrot

Fladenbrot quer halbieren.

Knoblauch fein reiben.

Große Pfanne auf mittlere Stufe mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl erhitzen und Knoblauch hineinpresse. Knoblauch 30 Sek. anbraten, dann die Fladenbrote erst mit der Innenseite ins Knoblauch-Öl drücken und 3-4 Min. je Seite anbraten.

Tipp: Fladenbrote nochmals halbieren, falls sie nicht nebeneinander in die Pfanne passen.

## Salat vorbereiten

Cannellini-Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit Wasser abspülen.

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben, Zitrone vierteln.

In einer kleinen Schüssel Joghurt mit Zitronenabrieb, 1 [1 | 2] Spritzer Zitronensaft, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] Harissa Paste, Senf, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] Salz\* und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Wasser\* verrühren.

## Fisch braten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl\* bei mittelhoher Temperatur erhitzen.

Fisch mit restlicher Harissa-Paste einreiben und salzen\*. Fisch in der Pfanne 2 – 3 Min. je Seite braten, bis er innen nicht mehr glasig ist.

Währenddessen Bohnen, Salat und Gurken mit drei Viertel vom Joghurt vermengen, mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.

Fisch auf dem Salat anrichten und mit restlichem Dressing beträufeln. Brot und Zitronenspalten dazu servieren.

Guten Appetit!

## Pangasius

Keine Sorge, wenn Du in Deinem Pangasiusfilet eine weiß-graue Faser entdeckst. Es handelt sich um eine Bindegewebsfaser, die unbedenklich mitgegessen werden kann.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

