

Fischfilet Finkenwerder Art mit Speckwürfeln Kartoffeln vom Blech und Apfel-Karottensalat

unter 650 Kalorien Family High Protein 30 – 40 Minuten • 648 kcal • Tag 2 kochen



Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **VAZIO**! Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv -50% auf **VAZIO PRO** über den QR-Code.



- 
Seelachs
- 
vorn. festk. Kartoffeln
- 
Dill
- 
Naturjoghurt
- 
Karotte
- 
Bacon (Streifen)
- 
rote Zwiebel
- 
Petersilie
- 
Apfel

Natürlicher Geschmack

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



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Zucker*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	100 g
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1200 g
rote Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Apfel BE	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2

**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. 700 g)
Brennwert	387 kJ/93 kcal	2711 kJ/648 kcal
Fett	3,7 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,4 g
Kohlenhydrate	9 g	63 g
– davon Zucker	3,3 g	23,3 g
Eiweiß	5,5 g	38,8 g
Salz	0,25 g	1,77 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln schälen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Zwiebeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



Für die Blechkartoffeln

Kartoffelscheiben und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, 1 EL [1 EL | 2 EL] **Öl*** darüber träufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. goldbraun backen.



Gemüse vorbereiten

Apfel und **Karotte** grob raspeln und in eine große Schüssel geben.

Dillspitzen fein hacken.



Salat vollenden

Apfel und **Karotte** mit **Joghurt** und **Dill** vermengen und mit **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fisch braten

Ca. 10 Min. vor Ende der Kartoffel-Backzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Seelachs zusammen mit dem **Bacon** je Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Fisch** außen gebräunt und innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Fisch mit **Bacon**, **Apfel-Karottensalat** und **Kartoffeln** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Kartoffeln** mit **Petersilie** bestreuen.

Guten Appetit!



21663-03-3-DE62517961A-21-27-39

Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs in der Bratpfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

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

