

Fischfilet mit Dillmarinade

dazu Röstkartoffelsalat

wenig Vorbereitung High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 605 kcal • Tag 2 kochen

26



Pangasius



vorw. festk. Kartoffeln



Pflücksalat



Dill



Petersilie



Zitrone, gewachst



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Patatas“

**EXTRAPORTION
EIWEIß!**

25 Min. auf dem Teller



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**REIS BOWL MIT SPICY
GARLIC-CHICKEN**



- 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*, Salz*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier,
1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Pflücksalat	50 g	75 g	150 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 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. 570 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	2533 kJ/605 kcal
Fett	4 g	23,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,2 g
Kohlenhydrate	9,7 g	55,8 g
– davon Zucker	1,2 g	6,9 g
Eiweiß	5,6 g	31,9 g
Salz	0,24 g	1,38 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) 8) Eier 9) Senf

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

Ursprungsländer: ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien EG: Ägypten



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Kartoffeln mit „Hello Patatas“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Backblech mit den **Kartoffelscheiben** 25 – 30 Min. im Ofen goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Währenddessen

Knoblauch abziehen.

Dill und **Petersilienblätter** getrennt voneinander fein hacken.

Zitrone vierteln.

2 [3 | 4] Bögen Aluminiumfolie bereitlegen (jedes ungefähr so groß wie ein Din-A4-Blatt).

Tipp: Statt Aluminiumfolie kannst Du auch Pergament- oder Backpapier verwenden.

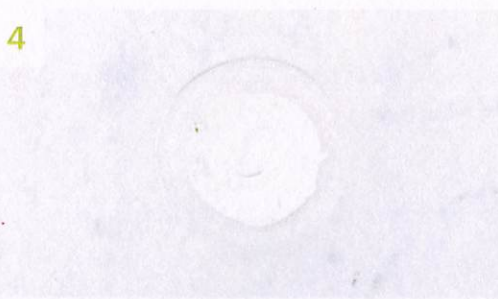


Für den Fisch

Fischfilets auf die Aluminiumfolie legen, **Knoblauch** dazu pressen und mit der Hälfte vom gehackten **Dill** und paar Tropfen **Zitronensaft**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Pfeffer*** marinieren.

Aluminiumfolie über dem **Fisch** verschließen und die Seiten wie ein **Bonbon** verdrehen, sodass alles gut verschlossen ist.

Fischpäckchen in den letzten 14 – 16 Min. neben den **Kartoffeln** auf das Backblech legen und mitbacken.



Währenddessen

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, gehackte **Petersilie** und restlichen **Dill** miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Salat

Nach Ende der Backzeit die **Kartoffeln** in die Schüssel mit dem **Joghurtdressing** geben und gründlich vermengen.

Anschließend **Pflücksalat** dazugeben und vorsichtig unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Fischfilets auspacken und auf Teller geben. **Röstkartoffelsalat** daneben anrichten. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

