

# Kabeljaufilet mit cremiger Paprikasoße dazu Knoblauch-Mandel-Bohnen

Viel Gemüse unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 563 kcal • Tag 2 kochen

41



Kabeljaufilet



Paprika multicolor



Gewürzmischung  
„Hello Piri-Piri“



Schalotte



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Mandeln



Buschbohnen



Aioli



Koriander



Petersilie glatt



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Zucker\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Backblech mit Backpapier, 1 großer Topf, 1 große Pfanne, 1 Pürierstab, 1 hohes Rührgefäß, 1 Knoblauchpresse und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                  | 2P    | 3P    | 4P    |
|----------------------------------|-------|-------|-------|
| Kabeljaufilet <b>4)</b>          | 250 g | 375 g | 500 g |
| Paprika multicolor               | 2     | 3     | 4     |
| Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“ | 4 g   | 6 g   | 8 g   |
| Schalotte                        | 2     | 3     | 4     |
| Knoblauchzehe                    | 2     | 3     | 4     |
| Zitrone, gewachst                | 1     | 2     | 2     |
| Mandeln <b>2) 22)</b>            | 20 g  | 30 g  | 40 g  |
| Buschbohnen                      | 300 g | 450 g | 600 g |
| Aioli <b>8) 9)</b>               | 20 g  | 40 g  | 40 g  |
| Koriander/Petersilie glatt       | 10 g  | 10 g  | 10 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. 600 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 391 kJ/93 kcal | 2357 kJ/563 kcal    |
| Fett                    | 5,8 g          | 34,8 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,7 g          | 4,4 g               |
| Kohlenhydrate           | 4,9 g          | 29,5 g              |
| – davon Zucker          | 3,6 g          | 21,8 g              |
| Eiweiß                  | 5,1 g          | 30,9 g              |
| Salz                    | 2,03 g         | 12,25 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:** 2) Schalenfrüchte 4) Fisch 8) Eier 9) Senf 22) Mandeln

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland



## 1 Paprika rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vor.

**Paprika** halbieren und entkernen.

**Schalotte** vierteln und in grobe Stücke schneiden.

**Paprika** und **Schalotte** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, „Hello Piri Piri“, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Gemüse** 15 – 20 Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** weich ist.

Die Hälfte vom **Knoblauch** in den letzten 5 Min. der Garzeit auf das Backblech geben.



## 2 Kleine Vorbereitung

Enden der **Buschbohnen** entfernen.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Koriander** und **Petersilie** grob hacken.



## 3 Für die Bohnen

Reichlich heißes **Wasser\*** in einen großen Topf füllen, kräftig **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Buschbohnen** zugeben und 8 – 9 Min. kochen, bis die **Bohnen** weich sind.

**Mandeln** grob hacken.

In einer großen Pfanne **Mandeln** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.



## 4 Soße pürieren

Nach der Ofengarzeit 1 [2 | 2] **Paprikahälfte** in Würfel schneiden und beiseitelegen.

Restliches **Ofengemüse** in ein hohes Rührgefäß geben, **Aioli**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** dazugeben. **Gemüse** leicht mithilfe eines Pürierstabs andrücken, damit es seine Flüssigkeit verliert und dann zu einer **Soße** pürieren.

**Kabeljaufilets** auf beiden Seiten **salzen\*** und mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** beträufeln.



## 5 Fisch anbraten

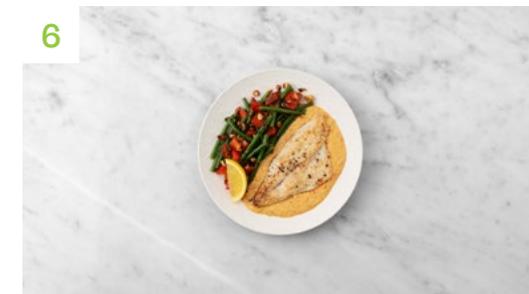
**Kabeljau** von beiden Seiten **salzen\***.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Kabeljau** darin 2 Min. je Seite goldbraun braten.

Währenddessen **Bohnen** durch ein Sieb abgießen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** in dem großen Topf erhitzen. **Mandeln** und drei Viertel der **Kräuter** dazugeben, restlichen **Knoblauch** dazu pressen und 1 Min. anbraten.

**Paprikawürfel** und **Bohnen** zurück in den Topf geben und noch 2 – 3 Min. mitbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Paprikasoße** mithilfe der Hinterseite eines Löffels über den Rand ausstreichen. **Kabeljaufilets** darauf anrichten. **Knoblauch-Mandel-Bohnen** daneben anrichten. Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

**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>

