

Seelachs mit Dillmarinade

dazu Röstkartoffelsalat

10 Min. Vorbereitung | High Protein | unter 650 Kalorien | 10 – 20 Minuten • 585 kcal • Tag 2 kochen

26



Seelachs



vorw. festk. Kartoffeln



Blattsalatmischung



Dill



Petersilie



Zitrone, gewachst



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Patatas“



- 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 |
|--|-------|-------|--------|
| Seelachs 4) | 250 g | 375 g | 500 g |
| vorw. festk. Kartoffeln | 600 g | 800 g | 1200 g |
| Blattsalatsmischung | 50 g | 75 g | 100 g |
| Dill/Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG | 1 | 1 | 1 |
| Mayonnaise 8) 9) | 25 g | 50 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. 580 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 423 kJ/101 kcal | 2447 kJ/585 kcal |
| Fett | 3,9 g | 22,4 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,6 g | 3,6 g |
| Kohlenhydrate | 9,3 g | 53,7 g |
| – davon Zucker | 1,3 g | 7,4 g |
| Eiweiß | 5,6 g | 32,3 g |
| Salz | 0,25 g | 1,43 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
TR: Türkei **CL:** Chile **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

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



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).

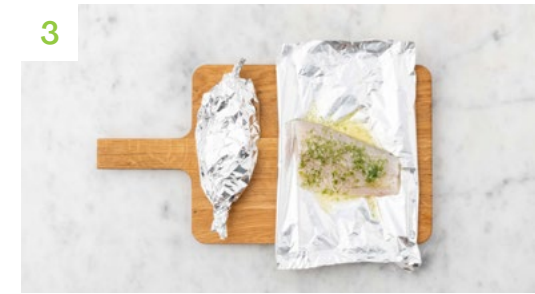
Tipp: Statt Aluminiumfolie kannst Du auch Pergament- oder Backpapier verwenden.



Für den Salat

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

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



Für den Fisch

Fischfilets auf die Aluminiumfolie legen, **Knoblauch** dazu pressen und mit der Hälfte vom gehackten **Dill**, ein paar Tropfen **Zitronensaft**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** 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 die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und mitbacken.



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>

