

# Kabeljaufilet mit cremiger Paprikasoße dazu Knoblauch-Mandel-Bohnen

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

41



Kabeljaufilet ohne Haut



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

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kabeljaufilet ohne Haut <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 g
Schalotte <b>DE   NL   FR   ES</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **FR:** Frankreich **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## 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.



## 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.



## Kleine Vorbereitung

Enden der **Buschbohnen** entfernen.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

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



## 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.



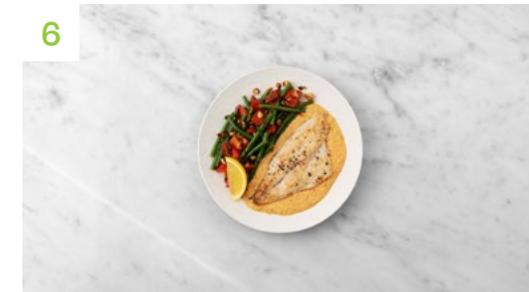
## Für die Bohnen

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.



## 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>

