

Kabeljau im Ofen gebacken auf Tomatenbett mit Knusperkartoffeln und Buttermilch-Zitronen-Dip

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 588 kcal • Tag 2 kochen

24



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Tomate



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Semmelbrösel



Naturjoghurt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Blattsalatsmischung



Kartoffeln (Drillinge)



Kabeljaufilet ohne Haut



Zwiebel



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 2 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	3 g**	4 g
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Mayonnaise 8 9	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Semmelbrösel 15	25 g	25 g	50 g
Naturjoghurt 7	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	75 ml**	100 ml
Blattsaladmischung	50 g	75 g	100 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Kabeljaufilet ohne Haut 4	250 g	375 g	500 g
Zwiebel DE NL EG	0,5**	0,75**	1

**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. 590 g)
Brennwert	418 kJ/100 kcal	2458 kJ/588 kcal
Fett	4,7 g	27,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,8 g
Kohlenhydrate	8,9 g	52 g
– davon Zucker	2 g	11,9 g
Eiweiß	5,3 g	31,3 g
Salz	2,31 g	13,56 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 **15** Weizen

(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 **EG:** Ägypten



1 Kartoffeln panieren

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

In einer großen Schüssel **Mayonnaise** und „**Hello Patatas**“ verrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Drillinge halbieren und in der Schüssel mit der **Mayonnaise** gut vermengen, sodass die **Kartoffeln** rundum bedeckt sind.

Semmelbrösel in die Schüssel geben und die **Kartoffeln** damit vermengen.



2 Kartoffeln backen

Panierte **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei restliche **Semmelbrösel** aus der Schüssel mit auf das Blech geben und etwas Platz für eine Auflaufform lassen.

Tipp: Für 3 und 4 Personen benutze 2 Backbleche.

Kartoffeln im Ofen ca. 25 Min. backen, bis sie knusprig und innen weich sind.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



3 Tomaten schneiden

Tomaten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die halbe [**drei Viertel** | **gesamte**] **Zwiebel** in feine Ringe schneiden.



4 Kabeljau garen

In einer Auflaufform 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** verteilen. **Tomatenscheiben** nebeneinander in die Form legen, mit der Hälfte vom „**Hello Buon Appetito**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Fischfilets auf die **Tomatenscheiben** legen, mit restlichem „**Hello Buon Appetito**“, **Salz*** und **Pfeffer*** bestreuen.

Zwiebelringe darauf verteilen und mit 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** beträufeln.

Auflaufform die letzten 15 Min. neben die **Kartoffeln** in den Ofen stellen und mitgaren.



5 Für den Dip

In einer großen Schüssel **Joghurt** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** zu einem **Dip** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Dip auf Teller verteilen, dabei 2 [**3** | **4**] EL **Dip** in der Schüssel zurückbehalten.

Salatmix in der Schüssel mit dem restlichen **Dip** mischen.



6 Anrichten

Tomatenscheiben, **Knusperkartoffeln** und **Salat** auf die Teller verteilen, **Kabeljau** auf die **Tomatenscheiben** legen. Mit dem **Dip** genießen.

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>

