

# Seelachs mit Dillmarinade

dazu Röstkartoffelsalat

10 Min. Vorbereitung | High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 563 kcal • Tag 2 kochen

26



Seelachs



vorw. festk. Kartoffeln



Blattsalatmischung



Dill



Petersilie



Zitrone, gewachst



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Patatas“

# 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 <b>4)</b>	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 <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	1	1	1
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	17 ml	34 ml	51 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Naturjoghurt <b>7)</b>	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	410 kJ/98 kcal	2355 kJ/563 kcal
Fett	3,5 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,6 g
Kohlenhydrate	9,3 g	53,6 g
– davon Zucker	1,3 g	7,5 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

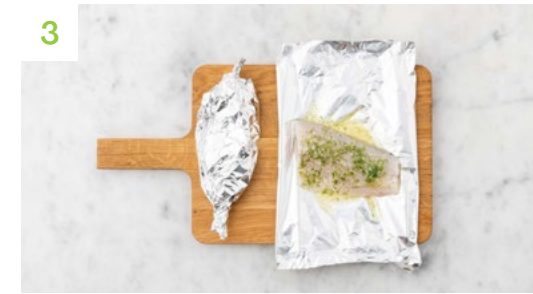
**Knoblauch** abziehen.

**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**, 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.



## Währenddessen

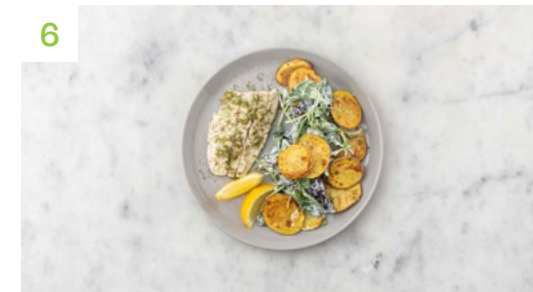
In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, gehackte **Petersilie** und restlichen **Dill** miteinander vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Salat

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

Anschließend **Salatsmischung** 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>

