

Pesce al Forno! Dorade mit Pistazienpesto

Rosmarin-Drillingen und Kirschtomatensoße

High Protein 30 – 40 Minuten • 662 kcal • Tag 2 kochen



Dorade



Kartoffeln (Drillinge)



Rucola



Zwiebel



Knoblauchzehe



Rosmarin



Thymian



Kirschtomaten (Dose)



Basilikumpaste



Hartkäse ital. Art, gerieben



Pistazien



süßer Senf



Gemüsebrühpulver

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Zucker*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Dorade 4)	240 g	360 g	480 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 g
Kirschtomaten (Dose)	400 g	600 g**	800 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Pistazien 28)	20 g	30 g	40 g
süßer Senf 9)	15 ml	30 ml	30 ml
Gemüsebrühpulver 10)	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. 650 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	2769 kJ/662 kcal
Fett	4,8 g	31,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,6 g
Kohlenhydrate	7,8 g	50,8 g
– davon Zucker	2,8 g	18,3 g
Eiweiß	6,1 g	39,9 g
Salz	0,29 g	1,89 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 **10)** Sellerie **28)** Pistazien

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

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

Rosmarinnadeln fein hacken.

Gewaschene **Drillinge** in 1 cm Scheiben schneiden, mit **Rosmarin** 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl***, **Salz** und **Pfeffer*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Für den Fisch

Dorade mit der Hautseite nach unten neben die **Drillinge** auf das Backblech geben.

Dorade mit dem **Pesto** bestreichen und 12 – 14 Min. im Ofen garen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Für die Tomatensoße

Zwiebel grob würfeln.

Knoblauch fein hacken.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. farblos anschwitzen. **Pfanneninhalt** mit **Kirschtomatenpolpa**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser** ablöschen. **Gemüsebrühe** und **Thymianzweige** hinzugeben und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und bis zum Ende des Rezepts köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.



Für den Salat

In einer großen Schüssel **süßen Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Rucola hinzugeben und vermengen.

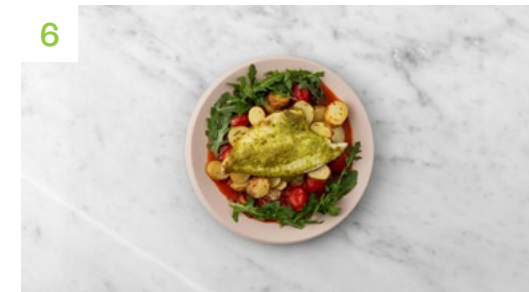
Thymianzweige aus der **Tomatensoße** entfernen. **Tomatensoße** mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken



Für das Pesto

Pistazienkerne fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Pistazienkerne**, **geriebenen Hartkäse**, **Basilikumpaste**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Pesto** vermengen.



Anrichten

Tomatensoße auf der Mitte der Teller verteilen. **Drillinge** darüber legen und **Dorade** darauf anrichten. **Rucola** am Tellerrand verteilen und 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>

