

Kabeljaufilet & Bacon auf Strozzapreti in Rahmsauce, getrocknete Tomaten und Spinat

30 – 40 Minuten • 745 kcal • Tag 2 kochen



Kabeljaufilet ohne Haut



Bacon (Scheiben)



frische Strozzapreti



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Getrocknete Tomaten
mit Kräutern



Zitrone, gewachst



Frühlingszwiebel



Kochsahne



Hühnerbrühe



- 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

Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|---------|-------|
| Kabeljaufilet ohne Haut 4) | 240 g | 360 g | 480 g |
| Bacon (Scheiben) | 100 g | 125 g | 200 g |
| frische Strozzapreti 15) | 250 g | 375 g | 500 g |
| Babyspinat | 75 g | 100 g | 150 g |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Getrocknete Tomaten mit Kräutern | 50 g | 70 g | 100 g |
| Zitrone, gewachst ES ZA AR | 1 | 1 | 1 |
| TR CL EG Frühlingszwiebel EG MA | 1 | 2 | 2 |
| SN DE Kochsahne 7) | 150 g | 225 g** | 300 g |
| Hühnerbrühe | 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. 530 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 579 kJ/138 kcal | 3118 kJ/745 kcal |
| Fett | 5 g | 27 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,7 g | 14,3 g |
| Kohlenhydrate | 14,6 g | 78,8 g |
| – davon Zucker | 2,2 g | 11,8 g |
| Eiweiß | 6,2 g | 33,5 g |
| Salz | 2,7 g | 14,54 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) **15)** Weizen

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

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

ZA: Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten

MA: Marokko **SN:** Senegal



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Weißem und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Getrocknete Tomaten grob hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



Fisch braten

Mit **Bacon** umwickelte **Fischfilets** ohne Fettzugabe in einer großen Pfanne von jeder Seite 2 – 3 Min. braten, bis sie innen nicht mehr glasig sind. **Fisch** aus der Pfanne nehmen.



Fisch vorbereiten

Kabeljaufilets auf beiden Seiten mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und **pfeffern***.

Fischfilets mit den **Baconscheiben** umwickeln.



Soße fertigstellen

In derselben Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Zwiebel**, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch** und **getrocknete Tomaten** 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze schmoren.

Kochsahne, **Hühnerbrühe** und das abgemessene **Pastakochwasser** zugeben und alles 1 Min. einkochen lassen.

Babyspinat und **Strozzapreti** vorsichtig unter die **Soße** mengen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen.

Strozzapreti hinzugeben und 3 – 5 Min. bissfest garen.

Pasta danach durch ein Sieb abgießen, dabei 75 ml [100 ml | 150 ml] **Kochwasser** auffangen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Strozzapreti auf Teller verteilen. **Kabeljau** in **Bacon** darauf anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** 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>

