

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

30 – 40 Minuten • 745 kcal • Tag 2 kochen

10



Kabeljaufilet ohne Haut



Bacon (Scheiben)



frische Strozzapreti



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Getrocknete Tomaten
mit Kräutern



Zitrone, gewachst



Frühlingszwiebel



Kochsahne



Hühnerbrühe

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.

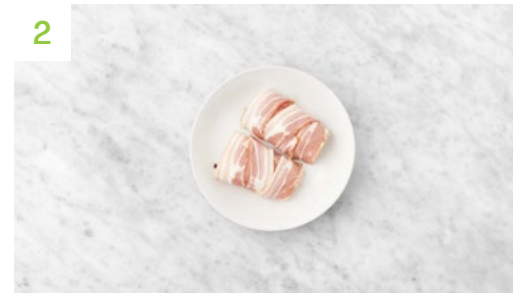
Getrocknete Tomaten grob hacken.

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.



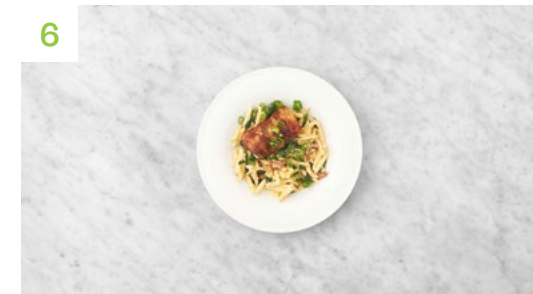
Pasta kochen

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>

