

Fischfilet auf zitronigem Couscous dazu Walnuss-Salat und Joghurt-Senf-Dip

unter 650 Kalorien **schnell** 25 – 35 Minuten • 647 kcal • Tag 2 kochen

34



Pangasius



Couscous



Feldsalat



Karotte



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Walnüsse



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



mittelscharfer Senf



Sahnejoghurt, Bio



Gemüsebrühpulver

**SCHNELL &
AUSGEWOGEN**

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**PERLCOUSCOUS-
BOWL**



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Butter*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Walnüsse 24)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	6 g	8 g	12 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Sahnejoghurt, Bio 7)	150 g	250 g	300 g
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. 600 g)
Brennwert	448 kJ/107 kcal	2705 kJ/647 kcal
Fett	4 g	24,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	8 g
Kohlenhydrate	11,5 g	69,2 g
– davon Zucker	2,2 g	13,3 g
Eiweiß	6,3 g	37,8 g
Salz	0,28 g	1,69 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) **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen **24)** Walnüsse

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

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

IL: Israel **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



1 Couscous zubereiten

Erhitze 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Karotten nach Belieben schälen und grob raspeln.

In einen kleinen Topf 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser*** füllen, die Hälfte vom „**Hello Souflaki**“ und die Hälfte der **Karottenraspeln** zugeben, leicht **salzen*** und aufkochen lassen. **Couscous** und **Gemüsebrühe** in den Topf geben, verrühren, vom Herd nehmen und 5 – 8 Minuten quellen lassen.



4 Fisch anbraten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** 2 – 3 Minuten rösten, bis sie braun sind. Herausnehmen.

Fisch von beiden Seiten mit restlichem „**Hello Souflaki**“ würzen, mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, **salzen*** und **pfeffern***.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Fisch** 1 – 2 Minuten anbraten. Dann wenden und weitere 1 – 2 Minuten braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist. Mit **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** ablöschen.



2 Währenddessen

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Knoblauch sehr fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt**, die Hälfte vom Zitronenabrieb, **Senf**, **Knoblauch** nach Belieben, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



5 Letzte Schritte

Couscous mit einer Gabel leicht auflockern. Mit etwas **Butter***, restlichem **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** verfeinern.

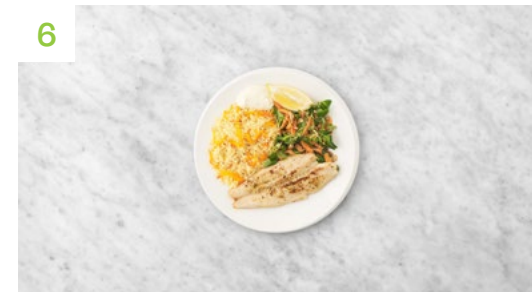
Mische den **Salat** unter das **Dressing**. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken.



3 Salat vorbereiten

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Joghurtdip** mit **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, etwas **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Restliche **Karottenraspeln** und **Feldsalat** in die Schüssel geben. Am Ende des Rezepts unter das **Dressing** heben.



6 Anrichten

Couscous und **Salat** nebeneinander auf Teller verteilen. **Fisch** daneben anrichten. **Salat** mit **Walnüssen** toppen. Mit **Joghurtdip** und einer **Zitronenspalte** 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>

