

Fischfilet mit Kapern-Dill-Dressing

dazu Gurken-Tomate-Salat und Bulgur

unter 650 Kalorien **schnell** 25 – 35 Minuten • 537 kcal • Tag 2 kochen

22



Pangasius



Bulgur



Tomate (Roma)



kleine Salatgurke



Kapern



Dill



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

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
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Tomate (Roma) NL MA ES	2	3	4
kleine Salatgurke	1	1,5**	2
Kapern	35 g	35 g	70 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	6 g	9 g	12 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. 640 g)
Brennwert	351 kJ/84 kcal	2245 kJ/537 kcal
Fett	2 g	13,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,2 g
Kohlenhydrate	10,3 g	66,2 g
– davon Zucker	1,4 g	8,9 g
Eiweiß	5,5 g	35,2 g
Salz	0,63 g	4,06 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



1 Bulgur kochen

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** dazugeben, **salzen*** und aufkochen lassen. **Bulgur** zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 5 Min. quellen lassen.



4 Salat vollenden

Ein weiteres Drittel der **Kräuter**, **Gurkenhalbmonde** und **Tomatenwürfel** unter das **Dressing** heben und bis zum Ende des Rezepts marinieren lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Kapern mithilfe des Deckels abgießen und grob hacken.

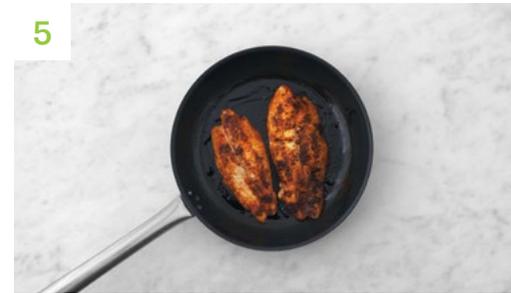
Knoblauch sehr fein hacken.

Kräuter fein hacken

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.



5 Fisch anbraten

Fisch rundum **salzen***, **pfeffern*** und mit „Hello Smoky Paprika“ würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fisch** je Seite 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist. Mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** ablöschen. **Fisch** herausnehmen.



3 Für Dip & Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Kapern**, **Knoblauch** nach Belieben, ein Drittel der **Kräuter**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer** zu einem **Dip** mischen.

2 EL [3 EL | 4 EL] des **Dips** in eine große Schüssel geben. Mit etwas **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz***, und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



6 Anrichten

Zitronenschale und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** unter den **Bulgur** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Bulgur auf tiefe Teller verteilen. **Tomaten-Gurken-Salat** daneben anrichten. **Bulgur** mit der **Salatsoße** beträufeln. **Fisch** auf dem **Bulgur** anrichten. Mit restlichen **Kräutern** garnieren und mit restlichem **Dip** sowie **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!