

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

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

22



Pangasius



Couscous



Feldsalat



Karotte



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Walnüsse



Sahnejoghurt, Bio



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung
„Hello Souffaki“



Gemüsebrühpulver

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
Sahnejoghurt, Bio 7)	150 g	250 g	300 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	6 g	8 g	12 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



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, Hälfte „**Hello Souflaki**“ und Hälfte **Karottenraspeln** zugeben, leicht **salzen*** und aufkochen lassen.

Couscous und **Gemüsebrühe** in den Topf rühren, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen.



Fisch anbraten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. 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 Min. anbraten. Wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist. Mit **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** ablöschen.



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*** verrühren.



Letzte Schritte

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

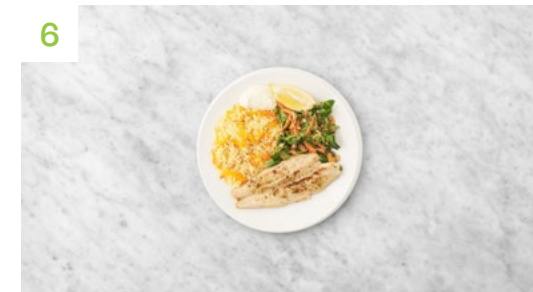
Salat unter das **Dressing** mischen, mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken.



Salat vorbereiten

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

Restliche **Karottenraspeln** und **Feldsalat** in die Schüssel geben, aber noch nicht untermischen.



Anrichten

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

