

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

unter 650 Kalorien **schnell** Thermomix kocht • 647 kcal • Tag 3 kochen

22



Pangasius



Couscous



Feldsalat



Karotte



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Walnüsse



Sahnejoghurt, Bio



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Souffaki“



Gemüsebrühpulver



- 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

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 kleine Pfanne und 1 kleiner Topf

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



Für den Dip

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

Knoblauch abziehen.

Knoblauch nach Belieben in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Die Hälfte vom **Zitronenabrieb**, **Senf**, **Knoblauch** nach Belieben, **Soft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3** mischen. **Dip** umfüllen.

Mixtopf spülen.



Dampfgaren

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen 2 EL [3 EL | 4 EL] **Joghurtdip**, **Soft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, etwas **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in die Schüssel zu den **Karotten** geben und vermischen. **Feldsalat** in die Schüssel geben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.



Couscous zubereiten

Karotten nach Belieben schälen, in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

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

Währenddessen die restlichen zerkleinerten **Karotten** in eine große Schüssel umfüllen und fortfahren.



Letzte Schritte

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

Couscous mit einer Gabel leicht auflockern. Mit etwas **Butter***, restlichem **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** verfeinern. **Salat** unter das **Dressing** mischen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken.



Für den Fisch

Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

Fisch von beiden Seiten mit restlichem „**Hello Souflaki**“ würzen, mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, **salzen***, **pfeffern*** und auf den Einlegeboden legen. Varoma verschließen.



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>

