



# Kabeljaufilet mit Mandel-Panko-Kruste auf frischen Paccheri in cremiger Paprikasoße

25 – 35 Minuten • 859 kcal • Tag 2 kochen



Kabeljaufilet ohne Haut



frische Paccheri



Panko-Mehl



Zitrone, gewachst



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



pikante Paprikasoße



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Crème fraîche, Bio



Mandeln blanchiert, gehobelt

**GESTALTE DEIN PERFEKTES  
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl\*, Butter\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kabeljaufilet ohne Haut <b>4)</b>	240 g	360 g	480 g
frische Paccheri <b>15)</b>	250 g	375 g	500 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   EG</b>	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
pikante Paprikasoße <b>10)</b>	160 g	240 g	320 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	8 g	12 g
Crème fraîche, Bio <b>7)</b>	100 g	200 g	200 g
Mandeln blanchiert, gehobelt <b>22)</b>	20 g	30 g	40 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. 520 g)
Brennwert	688 kJ/165 kcal	3593 kJ/859 kcal
Fett	6,9 g	35,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	12,5 g
Kohlenhydrate	17,7 g	92,6 g
– davon Zucker	2,2 g	11,6 g
Eiweiß	5,3 g	27,9 g
Salz	2,74 g	14,31 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen **22)** Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



## 1 Panade vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

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

**Petersilie** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Mandelblättchen**,

**Panko-Mehl**, drei Viertel der **Petersilie**,

**Zitronenabrieb**, die Hälfte vom „Hello Paprika“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.



## 2 Pasta kochen

**Knoblauch** fein hacken.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Paccheri** in das kochende **Wasser** geben und 3 – 5 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgießen, dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] vom **Kochwasser\*** auffangen.



## 3 Kabeljau rösten

**Kabeljau** rundherum mit restlichem „Hello Paprika“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Fisch** mit der Haut nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit der **Panade** bedecken und diese leicht andrücken.

**Kabeljau** 8 – 10 Min. backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig und die Panade goldbraun ist.



## 4 Soße kochen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** erhitzen. **Knoblauch** hinzugeben und ca. 1 Min. anbraten.

Mit **Paprikasoße**, **Kochsahne**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** und **Kochwasser\*** ablöschen. **Soße** 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis sie etwas eindickt. Mit **Zitronensaft**, **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Soße zur Pasta geben

**Pasta** in die **Soße** geben, alles ca. 1 Min. erwärmen.



## 6 Anrichten

**Pasta** auf tiefe Teller verteilen. **Kabeljau** auf der **Pasta** anrichten. Mit restlicher **Petersilie** garnieren und mit einer **Zitronenspalte** genießen.

**Tipps:** Du kannst zusätzlich etwas Zitronenabrieb zur Garnitur frisch abreiben.

**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>

