



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 4)	240 g	360 g	480 g
frische Paccheri 15)	250 g	375 g	500 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
pikante Paprikasoße 10)	160 g	240 g	320 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	8 g	12 g
Crème fraîche, Bio 7)	100 g	200 g	200 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	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.



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.



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.



5 Soße zur Pasta geben

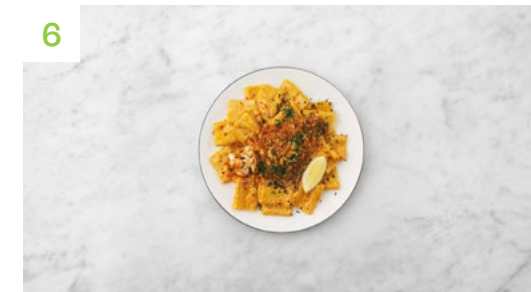
Pasta in die **Soße** geben, alles ca. 1 Min. erwärmen.



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.



6 Anrichten

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

Tipp: 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>

