

# Zitronen-Fischfilet auf Spinat-Spiegel mit käsigem Kartoffeln und frischem Salat

Kalorien im Blick 20 – 35 Minuten • 519 kcal • Tag 2 kochen



Pangasius



Ofenkartoffel



Tomate



Radieschen



Babyspinat



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



Hartkäse ital. Art, gerieben



mittelscharfer Senf



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseribe, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel und 1 großer Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
Ofenkartoffel DE   FR   BE	2	3	4
Tomate NL   ES   MA	2	3	4
Radieschen DE   NL   IT	100 g	150 g	200 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES   ZA   AR   EG	1	1	2
Naturjoghurt 7)	150 g	225 g	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	20 g	40 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml

\*\*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. 630 g)
Brennwert	347 kJ/83 kcal	2172 kJ/519 kcal
Fett	3,8 g	23,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,1 g
Kohlenhydrate	6,6 g	41,1 g
– davon Zucker	4,6 g	28,9 g
Eiweiß	5,7 g	35,8 g
Salz	0,34 g	2,14 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) 8) Eier 9) Senf

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien

NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko IT: Italien ZA: Südafrika

AR: Argentinien EG: Ägypten



## Für die Kartoffeln

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

**Kartoffeln** in 1 cm Würfel schneiden.

**Kartoffel** auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Hartkäse**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Fisch garen

**Fischfilets** mit den **Zitronenscheiben** toppen und **Fisch** in den letzten 12 – 15 Min. der Kartoffelgarzeit mit auf das Backblech neben die **Kartoffeln** geben, bis der **Fisch** innen noch leicht glasig ist.

## Pangasius

Keine Sorge, wenn Du in Deinem Pangasiusfilet eine weiß-graue Faser entdeckst. Es handelt sich um eine Bindegewebsfaser, die unbedenklich mitgegessen werden kann.



## Fisch marinieren

**Zitrone** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. Die Hälfte der **Zitrone** in feine Scheiben schneiden. Restliche **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

**Fischfilet** rundum mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Zitronenschale**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und marinieren lassen.



## Für den Spiegel

**Knoblauch** abziehen.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Knoblauch** dazupressen und 1 Min. farblos anschwitzen. **Spinat**, **Joghurt**, **Senf** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** zugeben und 1 Min. aufkochen lassen.

**Topfinhalt** mithilfe eines Pürierstabs 1 Min. glatt pürieren. Mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

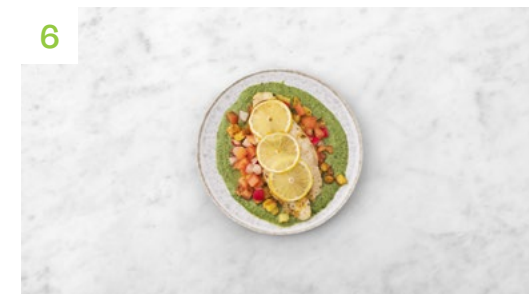


## Salat marinieren

**Tomaten** grob würfeln.

**Radieschen** grob würfeln.

In einer großen Schüssel **Tomaten** und **Radieschen** mit **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und marinieren lassen.



## Anrichten

Den **Spinat-Spiegel** auf dem gesamten Teller verteilen. **Kartoffelwürfel** und **Tomaten-Radieschen Salat** darauf anrichten und mit dem **Zitronen-Fischfilet** toppen.

**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>

