

Fischfilet Finkenwerder Art mit Speckstreifen

Kartoffeln vom Blech und Apfel-Karottensalat

Family High Protein Kalorien im Blick wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 606 kcal • Tag 2 kochen

18



Seelachs



Bacon (Streifen)



vorw. festk. Kartoffeln



Apfel



Karotte



rote Zwiebel



Dill



Petersilie



Naturjoghurt

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

Öl*, Pfeffer*, Zucker*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	100 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	750 g	1000 g
Apfel DE NL IT	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	2	2	3
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 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. 630 g)
Brennwert	404 kJ/97 kcal	2537 kJ/606 kcal
Fett	3,7 g	23,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,2 g
Kohlenhydrate	8,7 g	54,6 g
– davon Zucker	3,5 g	21,7 g
Eiweiß	5,8 g	36,1 g
Salz	0,19 g	1,18 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **IT:** Italien **EG:** Ägypten



1 Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln schälen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Zwiebeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



2 Für die Blechkartoffeln

Kartoffelscheiben und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, 1 EL [1 EL | 2 EL] **Öl*** darüber träufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. goldbraun backen.



3 Gemüse vorbereiten

Apfel und **Karotte** grob raspeln und in eine große Schüssel geben.

Dillspitzen fein hacken.



4 Salat vollenden

Apfel und **Karotte** mit **Joghurt** und **Dill** vermengen und mit **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Fisch braten

Ca. 10 Min. vor Ende der Kartoffel-Backzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Seelachs zusammen mit dem **Bacon** je Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Fisch** außen gebräunt und innen nicht mehr glasig ist.



6 Anrichten

Fisch mit **Bacon**, **Apfel-Karottensalat** und **Kartoffeln** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Kartoffeln** mit **Petersilie** bestreuen.

Guten Appetit!

Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs in der Bratpfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

