

Würzige Fischboulette in Kräuterpanade mit knackigem Salat, Pellkartoffeln & Joghurtdip

Kalorien im Blick **schnell** 20 – 30 Minuten • 528 kcal • Tag 3 kochen

22



Kartoffeln (Drillinge)



Seelachs



Salatherz (Romana)



kleine Salatgurke



Zitrone, gewachst



Dill



Schnittlauch



Semmelbrösel



Naturjoghurt



Hello Umami



mittelscharfer Senf

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Butter*, Mehl*

Kochutensilien

2 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Seelachs 4)	250 g	375 g	375 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
Semmelbrösel 15)	25 g	50 g	50 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Hello Umami	4 g	8 g	8 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. 590 g)
Brennwert	377 kJ/90 kcal	2211 kJ/528 kcal
Fett	2,8 g	16,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,8 g
Kohlenhydrate	10,7 g	62,8 g
– davon Zucker	1,4 g	8,4 g
Eiweiß	5,5 g	32,5 g
Salz	0,68 g	3,99 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 **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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



Kleine Vorbereitung

Kräuter fein hacken.

Zitrone vierteln.

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Romanasalat in 2 cm Streifen schneiden.

Auf einem weiteren Schneidebrett **Fisch** in 1 cm Würfel schneiden.



Bouletten braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. **Frikadellen** zugeben und je Seite ca. 4 – 5 Min. goldbraun anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.



Kartoffeln kochen

In einem kleinen Topf ausreichend **gesalzenes Wasser** zum Kochen bringen.

Kartoffeln halbieren und im kochenden **Wasser** 12 – 15 Min. gar kochen.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel Hälfte der restlichen **Kräuter** mit drei Vierteln vom **Joghurt** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffeln abgießen und im Topf mit restlichen **Kräutern** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** vermengen.



Bouletten formen

In einer großen Schüssel **Fischwürfel** mit 2 TL [3 TL | 4 TL] **Mehl***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, Hälfte der **Kräuter**, **Senf**, „Hello Umami“ und die Hälfte der **Semmelbrösel** ca. 1 Min. gut verkneten, sodass sie zerbrechen und sich gründlich mit den Zutaten vermengen, bis eine formbare **Masse** entsteht.

Restliche **Semmelbrösel** auf einen Teller geben, aus der **Masse** 2 [3 | 4] flache **Bouletten** formen und diese in den restlichen **Semmelbröseln** wälzen und andrücken.



Für den Salat

In einer großen Schüssel restlichen **Joghurt**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** mit **Salat** und **Gurken** vermischen.

Fischbouletten mit **Kartoffeln**, **Salat** und **Dip** servieren.

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>

