

Würzige Fischboulette in Kräuterpanade mit knackigem Salat, Pellkartoffeln & Joghurtdip

Kalorien im Blick **schnell** 20 – 30 Minuten • 529 kcal • Tag 3 kochen

22



Kartoffeln (Drillinge)



Seelachs



Salatherz (Romana)



kleine Salatgurke



Zitrone, gewachst



Dill



Schnittlauch



Semmelbrösel



Naturjoghurt



Hello Umami



mittelscharfer Senf

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Gemüse und Kräuter vor dem Kochen waschen. Fisch trocken tupfen.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Butter*, Mehl*, Pfeffer*

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	2212 kJ/529 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 die Hälfte der restlichen **Kräuter** mit Dreiviertel vom **Joghurt** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



Für die Bouletten

In einer großen Schüssel **Fischwürfel** zusammen mit 2 TL [3 TL | 4 TL] **Mehl***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, Hälfte der **Kräuter**, **Senf**, „Hello Umami“ und der Hälfte der **Semmelbrösel** in eine große Schüssel geben.

Fischstücke ca. 1 Min. richtig gut mit den Zutaten 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 diese andrücken.



Für den Salat

In einer großen Schüssel restlichen **Joghurt**, **Saft** einer [zwei | zwei] **Zitronenspalte**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** mit dem **Salat** und den **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>

