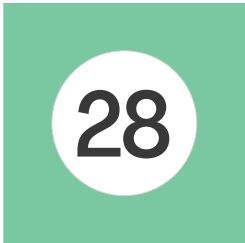


Fischfilet mit Dillmarinade

dazu Röstkartoffelsalat

wenig Vorbereitung | High Protein | Kalorien im Blick | 30 – 40 Minuten • 607 kcal • Tag 2 kochen



Pangasius



vorw. festk. Kartoffeln



Blattsaladmischung



Dill



Petersilie



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Patatas“

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL

FIT & VITAL



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier,
1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Blattsalatsmischung	75 g	100 g	150 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 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. 590 g)
Brennwert	434 kJ/104 kcal	2542 kJ/607 kcal
Fett	3,9 g	23,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,2 g
Kohlenhydrate	9,6 g	56,1 g
– davon Zucker	1,3 g	7,7 g
Eiweiß	5,5 g	32 g
Salz	0,24 g	1,38 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: **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien
EG: Ägypten



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Kartoffeln mit „Hello Patatas“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Backblech mit den **Kartoffelscheiben** 25 – 30 Min. im Ofen goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Währenddessen

Knoblauch abziehen.

Dill und **Petersilienblätter** getrennt voneinander fein hacken.

Zitrone vierteln.

2 [3 | 4] Bögen Aluminiumfolie bereitlegen (jedes ungefähr so groß wie ein Din-A4-Blatt).

Tipp: Statt Aluminiumfolie kannst Du auch Pergament- oder Backpapier verwenden.



Für den Fisch

Fischfilets auf die Aluminiumfolie legen, **Knoblauch** dazu pressen und mit der Hälfte vom gehackten **Dill**, ein paar Tropfen **Zitronensaft**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Aluminiumfolie über dem **Fisch** verschließen und die Seiten wie ein **Bonbon** verdrehen, sodass alles gut verschlossen ist.

Fischpäckchen in den letzten 14 – 16 Min. neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und mitbacken.



Währenddessen

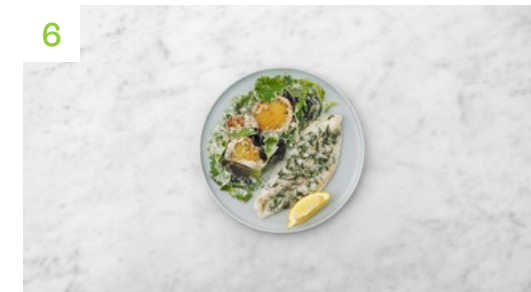
In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, gehackte **Petersilie** und restlichen **Dill** miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Salat

Nach Ende der Backzeit die **Kartoffeln** in die Schüssel mit dem **Joghurtdressing** geben und gründlich vermengen.

Anschließend **Blattsalatsmischung** dazugeben und vorsichtig unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Fischfilets auspacken und auf Teller geben. **Röstkartoffelsalat** daneben anrichten. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

Guten Appetit!

Pangasius

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

