

Gebackenes Seelachsfilet mit Dillschmand an Ofengemüse und Blechkartoffeln

High Protein Family unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 586 kcal • Tag 2 kochen

28



Seelachs



Kartoffeln (Drillinge)



Zucchini



Karotte



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



Dill



Petersilie



Schmand



Sahnejoghurt



süßer Senf



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 Backblech mit Backpapier,
1 kleine Schüssel und 1 Gemüseschäler

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Zucchini NL ES MA	1	1	2
Karotte DE NL DK	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	6 g**	8 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Schmand 7)	100 g	200 g	200 g
Sahnejoghurt 7)	75 g	75 g	150 g
süßer Senf 9)	15 ml	30 ml	30 ml
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 650 g)
Brennwert	379 kJ/91 kcal	2451 kJ/586 kcal
Fett	4,34 g	28,09 g
– davon ges. Fettsäuren	1,77 g	11,47 g
Kohlenhydrate	7,44 g	48,12 g
– davon Zucker	2,63 g	16,99 g
Eiweiß	5,18 g	33,54 g
Salz	0,104 g	0,673 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **DK:** Dänemark



Gemüse schneiden

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

Drillinge halbieren.

Karotten schälen und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.



Für die Kartoffeln

Kartoffeln auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



Gemüse backen

Karotten und **Zucchini** in eine Auflaufform geben und mit „Hello Grünzeug“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Auflaufform neben die **Kartoffeln** auf das Blech stellen und alles im Ofen 25 – 30 Min. backen.



Für den Dip

In der Zwischenzeit **Dillfähnchen** von den Stielen zupfen und hacken.

Petersilienblätter abzupfen und ebenfalls hacken.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Sahnejoghurt**, **süßem Senf** und **Dill** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fisch garen

Fischfilets von einer Seite mit jeweils 1 EL **Dillschmand** bestreichen und die letzten 10 – 12 Min. auf das **Gemüse** in die Auflaufform legen und mitgaren, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Fischfilets, **Ofengemüse** und **Kartoffeln** auf Teller verteilen.

Petersilie über die **Kartoffeln** streuen und alles mit dem restlichen **Dillschmand** genießen.

Guten Appetit!

Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs in der Pfanne 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>

