

Gedämpfter Seelachs mit Dillmarinade

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Klimaheld **Wenig Vorbereitung** Family 30 – 40 Minuten • 581 kcal • Tag 2 kochen

27



Zitrone, gewachst



Dill



Petersilie



vorw. festk. Kartoffeln



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Pflücksalat



Joghurt



Seelachs



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

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

Was Du benötigst

Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Mayonnaise 8 9	34 ml	51 ml	68 ml
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Joghurt 7	100 g	150 g	200 g
Seelachs 4	250 g	375 g	500 g
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. 580 g)
Brennwert	418 kJ/100 kcal	2431 kJ/581 kcal
Fett	4,46 g	25,90 g
- davon ges. Fettsäuren	0,73 g	4,27 g
Kohlenhydrate	9,16 g	53,23 g
- davon Zucker	1,20 g	7,00 g
Eiweiß	5,21 g	30,26 g
Salz	0,101 g	0,589 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: **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien

AR: Argentinien **TR:** Türkei



Kleine Vorbereitung

Gewaschenen **Kartoffeln** in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 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 bereit legen (Jedes ungefähr so groß wie ein Din-A4 Blatt).

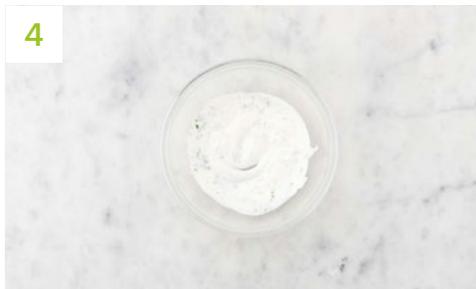


Für den Fisch

Fischfilets auf die Aluminiumfolie legen, **Knoblauch** dazupressen und mit gehacktem **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** und gehackte **Petersilie** miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Salat

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

Anschließend **Salatmix** 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!

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>

