



SCHOLLENFILET „MÜLLERIN“

mit Schnittlauch-Kartoffeln, dazu Feldsalat in fruchtigem Orangendressing



HELLO SCHOLLE

Das zarte, weiße Fleisch der Scholle schmeckt nicht nur fein, sondern ist auch reich an Jod sowie Vitamin B1 und B2.



Schollenfilets



rote Kartoffeln



Orange



Honig



Feldsalat



Petersilie



Schnittlauch



Zitrone



Mandelblättchen

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung Zeit sparen

Tag 1-2
kochen

Passend zum Karfreitag in dieser Woche haben wir diesen herzhaften Fisch-Klassiker kreiert. Es gibt zartes Schollenfilet, das zusammen mit den würzigen Schnittlauch-Kartoffeln auf Deiner Zunge zergeht. Verfeinert wird dieses leckere Gericht mit der fruchtigen Note einer Orange und feldfrischem Feldsalat. Lass Dir dieses **kalorienarme** Gericht schmecken.

Wasche **Obst, Gemüse, Kräuter** und den **Fisch** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf, 1 große Schüssel**, eine **Saftpresse, 1 große Pfanne** und ein **Sieb**. Entdecke das **Schollenfilet „Müllerin“** mit würzigen **Schnittlauch-Kartoffeln**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Rote **Kartoffeln** ungeschält in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. In einem großen Topf reichlich heißes **Wasser** einmal aufkochen, **salzen** und **Kartoffelspalten** darin 10 – 15 Min. kochen.



2 DRESSING ZUBEREITEN

Saft der **Orange** in eine große Schüssel pressen, mit **Honig**, 1 [2] EL **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Feldsalat** darin marinieren.



3 KRÄUTER VORBEREITEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken, **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Saft der **Zitrone** auspressen.



4 FISCH BRATEN

In einer großen Pfanne 1 [2] EL **Öl** stark erhitzen, **Schollenfilets** zunächst auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten, wenden und weitere 2 Min. braten. Hitze abschalten, **Mandelblättchen** und 2 [4] EL **Butter** zufügen und 1 – 2 Min. weiterbraten. Etwas **Zitronensaft** dazugeben und gehackte **Petersilie** darüberstreuen.



5 KARTOFFELN VOLLENDEN

Kartoffeln in ein Sieb abgießen und mit **Schnittlauchröllchen** vermischen.



6 ANRICHTEN

Schnittlauch-Kartoffeln auf Teller verteilen, **Schollenfilets** dazu anrichten und mit **Mandelbutter** beträufeln. Zusammen mit **Feldsalat** genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Kartoffeln	400 g	800 g
Orange EG	1	2
Honig	8 g	16 g
Feldsalat	75 g	150 g
Petersilie/Schnittlauch	10 g	20 g
Zitrone ES	½ 🍋	1
Schollenfilets 4)	2	4
Mandelblättchen 8) 15)	10 g	20 g

Salz*, (Oliven-)Öl*, Pfeffer*, Butter* 7)

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
🍋 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 000 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	2111 kJ/503 kcal
Fett	6 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	9 g	46 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	3 g	13 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

4) Fisch 7) Lactose fehlt 8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

EG: Ägypten, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at