

# Fischfilet auf zitronigem Couscous dazu Baumnuss-Salat und Joghurt-Senf-Dip

**schnell** 25 – 35 Minuten • 653 kcal • Tag 2 kochen

34



Pangasius



Couscous



Rüebli



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Baumnüsse



Gewürzmischung  
„Hello Souflaki“



mittelscharfer Senf



Sahnejoghurt aus Saland



Blattsalatmischung

**SCHNELL &  
AUSGEWOGEN**

In 25 Min. auf dem Tisch!



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:  
**PERLCOUSCOUS-  
BOWL**



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

# Los geht's

Wasche das Obst und das Gemüse und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Butter\*, Gemüsebouillonpulver\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Gemüseraffel, grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pangasius <b>4)</b>	1 x 240 g	2 x 240 g
Couscous <b>15)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Baumüsse <b>24)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x 6 g	2 x 6 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sahnejoghurt aus Saland <b>7)</b>	2 x 75 g	4 x 75 g
Blattsalzmischung	1 x 75 g	1 x 100 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. 600 g)
Brennwert	452 kJ/ 108 kcal	2730 kJ/ 653 kcal
Fett	3.9 g	23.6 g
– davon ges. Fettsäuren	1.6 g	9.7 g
Kohlenhydrate	11.3 g	68.2 g
– davon Zucker	2.5 g	14.9 g
Eiweiss	6.2 g	37.5 g
Salz	0.07 g	0.43 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 **24)** Walnüsse

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



## Couscous zubereiten

Erhitze 250 ml [500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Rüebli** nach Belieben schälen und grob raspeln.

In einen kleinen Topf 250 ml [500 ml] **Wasser\*** füllen, die Hälfte vom „**Hello Souflaki**“ und die Hälfte der **Karottenraspeln** zugeben, leicht **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Couscous** und **Gemüsebouillon** in den Topf geben, verrühren, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. quellen lassen.



## Währenddessen

**Zitrone** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln.

**Zitrone** in 6 Schnitze schneiden.

**Knoblauch** sehr fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Rahmjoghurt**, die Hälfte der **Zitronenschale**, **Senf**, **Knoblauch** nach Belieben, **Saft** von 1 [2] **Zitronenschnitz**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.



## Salat vorbereiten

In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] **Joghurtdip** mit **Saft** von 1 [2] **Zitronenschnitz**, etwas **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren. Restliche **Rüebli raspel** und **Nüsslisalat** in die Schüssel geben. Am Ende des Rezepts unter das **Dressing** heben.



## Fisch anbraten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie braun sind. Herausnehmen.

**Fisch** von beiden Seiten mit restlichem „**Hello Souflaki**“ würzen, mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, **salzen\*** und **pfeffern\***.

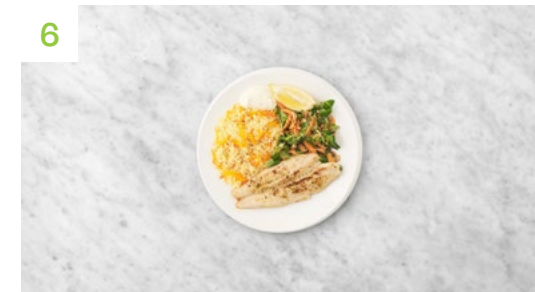
In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Fisch** 1 – 2 Min. anbraten. Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist. Mit **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenschnitzen** ablöschen.



## Letzte Schritte

**Couscous** mit einer Gabel leicht auflockern. Mit etwas **Butter\***, restlicher **Zitronenschale**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verfeinern.

Mische den **Salat** unter das **Dressing**. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zitronensaft** abschmecken.



## Anrichten

**Couscous** und **Salat** nebeneinander auf Teller verteilen. **Fisch** daneben anrichten. **Salat** mit **Baumüssen** toppen. Mit **Joghurtdip** und einem **Zitronenschnitz** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

