

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 4)	1 x 240 g	2 x 240 g
Couscous 15)	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
Baumnüsse 24)	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x 6 g	2 x 6 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sahnejoghurt aus Saland 7)	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 **Baumnüssen** 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!

