

Fischfilet mit Kapern-Dill-Dressing dazu Gurken-Tomaten-Salat und Bulgur

unter 650 Kalorien **schnell** 25 – 35 Minuten • 520 kcal • Tag 2 kochen

22



Pangasius



Bulgur



Kapern



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Naturjoghurt aus Saland



Dill



Gurke



Tomaten



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 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
Bulgur 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Kapern	1 x 35 g	2 x 35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	2 x 3 g	4 x 3 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Tomaten	2 x 100 g	4 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. 740 g)
Brennwert	294 kJ/ 70 kcal	2177 kJ/ 520 kcal
Fett	1.6 g	11.7 g
– davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.9 g
Kohlenhydrate	8.4 g	62.2 g
– davon Zucker	1.4 g	10.2 g
Eiweiss	4.6 g	34.1 g
Salz	0.39 g	2.86 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

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

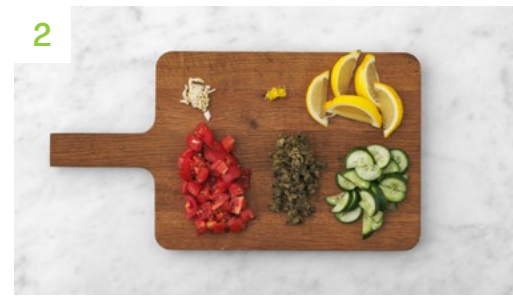


1 Bulgur kochen

Erhitze 350 ml [700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [700 ml] heisses **Wasser*** füllen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** dazugeben, **salzen*** und aufkochen lassen. **Bulgur** zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 5 Min. quellen lassen.

Währenddessen fortfahren.



2 Kleine Vorbereitung

Kapern mithilfe des Deckels abgiessen und grob hacken.

Knoblauch sehr fein hacken.

Kräuter fein hacken.

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Gurke längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.



3 Für Dip & Dressing

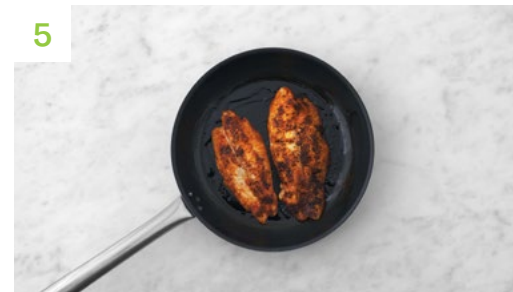
In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Kapern**, **Knoblauch** nach Belieben, ein Drittel der **Kräuter**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenschnitzen**, **Salz*** und **Pfeffer** zu einem **Dip** mischen.

2 EL [4 EL] des **Dips** in eine grosse Schüssel geben. Mit etwas **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Wasser***, **Saft** von 1 [2] **Zitronenschnitzen**, **Salz***, und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



4 Salat vollenden

Ein weiteres Drittel der **Kräuter**, die **Gurkenhalbmonde** und **Tomatenwürfel** unter das **Dressing** heben und bis zum Ende des Rezepts marinieren lassen.

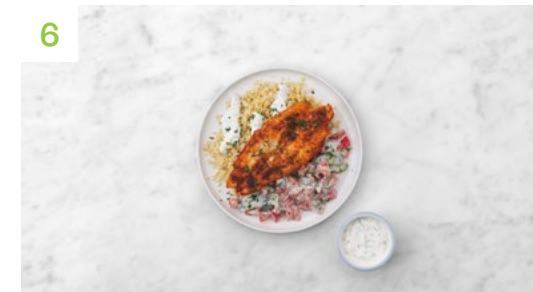


5 Fisch anbraten

Fisch rundum **salzen***, **pfeffern*** und mit „**Hello Smoky Paprika**“ würzen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Fisch je Seite 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist. Mit **Saft** von 2 [4] **Zitronenschnitzen** ablöschen. **Fisch** herausnehmen.



6 Anrichten

Zitronenschale und 1 TL [2 TL] **Butter*** unter den **Bulgur** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Bulgur auf tiefe Teller verteilen.

Tomaten-Gurken-Salat daneben anrichten. **Bulgur** mit der **Salatsauce** beträufeln. **Fisch** auf dem **Bulgur** anrichten. Mit restlichen **Kräutern** garnieren und mit restlichem **Dip** sowie **Zitronenschnitzen** 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!>

