

# Seehecht im Ofen gebacken auf Tomatenbett mit Knusperkartoffeln und Buttermilch-Zitronen-Dip

unter 650 Kalorien | 10 Min. Vorbereitung | High Protein | 30 – 40 Minuten • 559 kcal • Tag 2 kochen

26



Seehecht



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Tomaten



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Semmelbrösel



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Blattsalatsmischung



Kartoffeln (Drillinge)



Zwiebel



Naturjoghurt aus Saland



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 2 grosse Schüsseln

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Blattsalatsmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 400 g	1 x 800 g
Zwiebel	0.5 x 100 g**	1 x 100 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 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. 570 g)
Brennwert	409 kJ/ 98 kcal	2341 kJ/ 559 kcal
Fett	4.3 g	24.8 g
- davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3.3 g
Kohlenhydrate	9 g	51.4 g
- davon Zucker	2 g	11.2 g
Eiweiss	5.4 g	31.2 g
Salz	0.47 g	2.7 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 **15)** Weizen

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



## 1 Kartoffeln panieren

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

In einer grossen Schüssel **Mayonnaise** und **„Hello Patatas“** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Drillinge** halbieren und in der Schüssel mit der **Mayonnaise** gut vermengen, sodass die **Kartoffeln** rundum bedeckt sind.

**Semmelbrösel** in die Schüssel geben und die **Kartoffeln** damit vermengen.



## 4 Fisch garen

In einer Auflaufform 1 EL [2 EL] **Öl\*** verteilen. **Tomatenscheiben** nebeneinander in die Form legen, mit der Hälfte vom **„Hello Buon Appetito“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Fischfilets** mit der Haut nach oben auf die **Tomatenscheiben** legen, mit restlichem **„Hello Buon Appetito“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** bestreuen. **Zwiebelringe** darauf verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** beträufeln.

Auflaufform die letzten 15 Min. neben die **Kartoffeln** in den Ofen stellen und mitgaren.



## 2 Kartoffeln backen

Panierte **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei restliche **Semmelbrösel** aus der Schüssel mit auf das Blech geben und etwas Platz für eine Auflaufform lassen.

**Tipp:** Für 3 und 4 Personen benutze 2 Backbleche.

**Kartoffeln** im Ofen ca. 25 Min. backen, bis sie knusprig und innen weich sind.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## 5 Für den Dip

In einer grossen Schüssel **Joghurt** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** zu einem **Dip** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Dip** auf Teller verteilen, dabei 2 [4] EL **Dip** in der Schüssel zurückbehalten.

**Salatmix** in der Schüssel mit dem restlichen **Dip** mischen.



## 3 Tomaten schneiden

**Tomaten** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, Strunk dabei entfernen.

Die halbe [gesamte] **Zwiebel** in feine Ringe schneiden.



## 6 Anrichten

**Fisch** mit den **Tomatenscheiben**, **Knusperkartoffeln** und **Salat** auf die Teller verteilen und mit dem **Dip** 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!

