

Fischfilet mit Dillmarinade

dazu Röstkartoffelsalat

High Protein | unter 650 Kalorien | wenig Vorbereitung | 30 – 40 Minuten • 553 kcal • Tag 2 kochen

26



Pangasius



vorw. festk. Kartoffeln



Pfücksalat



Dill



Zitrone, gewachst



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Naturjoghurt aus Saland



Gewürzmischung „Hello Patatas“

**EXTRAPORTION
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY
GARLIC-CHICKEN**



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier,
1 Knoblauchpresse und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--------------------------------|------------|------------|
| Pangasius 4) | 1 x 240 g | 2 x 240 g |
| vorw. festk. Kartoffeln | 1 x 600 g | 1 x 1000 g |
| Pflücksalat | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Dill | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Zitrone, gewachst | 1 x 90 g** | 1 x 90 g |
| Mayonnaise 8) 9) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Knoblauchzehe | 2 x 4 g | 4 x 4 g |
| Naturjoghurt aus Saland 7) | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Gewürzmischung „Hello Patatas“ | 1 x 4 g | 2 x 4 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. 560 g) |
|-------------------------|--------------------|----------------------|
| Brennwert | 413 kJ/ 99 kcal | 2314 kJ/ 553 kcal |
| Fett | 3.9 g | 21.9 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0.5 g | 2.7 g |
| Kohlenhydrate | 9.5 g | 53.1 g |
| – davon Zucker | 1.2 g | 6.9 g |
| Eiweiss | 5.6 g | 31.3 g |
| Salz | 0.2 g | 1.14 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

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



Kleine Vorbereitung

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

Gewaschenen **Kartoffeln** in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Kartoffeln mit „Hello Patatas“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Backblech mit den **Kartoffelscheiben** 25 – 30 Min. im Ofen goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Währenddessen

Knoblauch abziehen.

Dill fein hacken.

Zitrone vierteln.

2 [4] Bögen Aluminiumfolie bereit legen (Jedes ungefähr so gross wie ein Din-A4-Blatt).

Tipp: Statt Aluminiumfolie kannst du auch Pergament- oder Backpapier verwenden.



Für den Fisch

Fischfilets auf die Aluminiumfolie legen, **Knoblauch** dazu pressen und mit der Hälfte vom gehackten **Dill**, ein paar Tropfen **Zitronensaft**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Aluminiumfolie über dem **Fisch** verschliessen und die Seiten wie ein Bonbon verdrehen, sodass alles gut verschlossen ist.

Fischpäckchen in den letzten 14 – 16 Min. neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und mitbacken.



Währenddessen

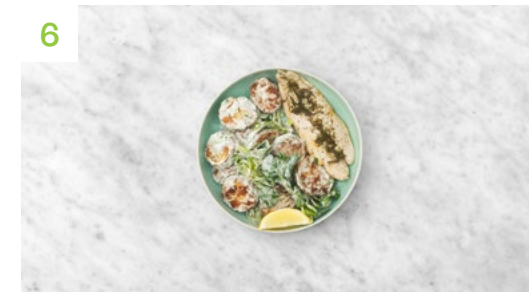
In einer grossen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise** und restlichen **Dill** miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Salat

Nach Ende der Backzeit die **Kartoffeln** in die Schüssel mit dem **Joghurt-Dressing** geben und gründlich vermengen.

Anschliessen **Pflücksalat** dazugeben und vorsichtig unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Fischfilets auspacken und auf Teller geben. **Röstkartoffelsalat** daneben anrichten. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

