

Fischfilet Finkenwerder Art mit Speckwürfeln Kartoffeln vom Blech und Rüeblisalat

Family High Protein unter 650 Kalorien wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 579 kcal • Tag 2 kochen

22



Seelachs



Frühstücksspeck gewürfelt



vorw. festk. Kartoffeln



Apfel



Rüebli



rote Zwiebel



Dill



Naturjoghurt aus Saland

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel,
1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|-----------------------------------|------------|------------|
| Seelachs 4) | 1 x 250 g | 2 x 250 g |
| Frühstücksspeck gewürfelt | 1 x 90 g** | 1 x 90 g |
| vorw. festk. Kartoffeln | 1 x 400 g | 1 x 1000 g |
| Apfel | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Rüebli | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| rote Zwiebel | 2 x 80 g | 4 x 80 g |
| Dill | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Naturjoghurt aus Saland 7) | 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. 640 g) |
|-------------------------|--------------------|----------------------|
| Brennwert | 377 kJ/ 90 kcal | 2422 kJ/ 579 kcal |
| Fett | 3.7 g | 23.7 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0.8 g | 5 g |
| Kohlenhydrate | 8.4 g | 54 g |
| – davon Zucker | 3.4 g | 22.1 g |
| Eiweiss | 5.6 g | 36.3 g |
| Salz | 0.32 g | 2.04 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)

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



1 Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln schälen und in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Zwiebeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



2 Für die Blechkartoffeln

Kartoffelscheiben und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, 1 EL [2 EL] **Öl*** darüber träufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. goldbraun backen.



3 Gemüse vorbereiten

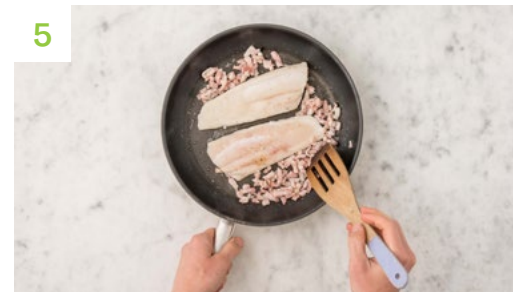
Apfel und **Rüebli** grob raspeln und in eine grosse Schüssel geben.

Dillspitzen fein hacken.



4 Salat vollenden

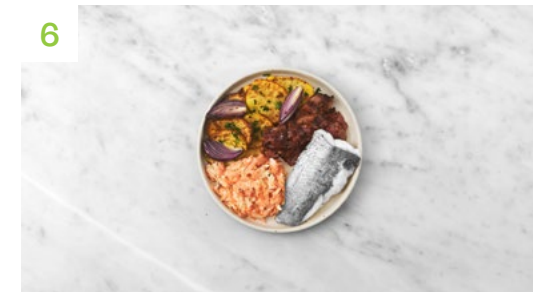
Apfel und **Rüebli** mit **Joghurt** und **Dill** vermengen und mit **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Fisch braten

Ca. 10 Min. vor Ende der Kartoffel-Backzeit in einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Seelachs zusammen mit dem **Speck** je Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Fisch** aussen gebräunt und innen nicht mehr glasig ist.



6 Anrichten

Fisch mit **Speck**, **Apfel-Rüebli**salat und **Kartoffeln** nebeneinander auf Tellern anrichten.

En Guete!

Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs in der Bratpfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.

Du liebst HelloFresh?

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

