

Seelachs auf zitronigem Couscous dazu Baumnuss-Salat und Joghurt-Senf-Dip

Kalorien im Blick **schnell** 25 – 35 Minuten • 606 kcal • Tag 2 kochen

22



Couscous



Rüebli



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Baumnüsse



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Blattsalzmischung



Seelachs



Naturjoghurt aus Saland



- 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*, Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
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
mittelscharfer Senf 9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x	6 g	2 x	6 g
Blattsalatmischung	1 x	75 g	2 x	75 g
Seelachs 4)	1 x	250 g	2 x	250 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	2 x	75 g	4 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. 610 g)
Brennwert	416 kJ/ 99 kcal	2535 kJ/ 606 kcal
Fett	3.1 g	18.6 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3.6 g
Kohlenhydrate	11.2 g	68 g
– davon Zucker	2.4 g	14.7 g
Eiweiss	6.2 g	37.5 g
Salz	0.16 g	0.95 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!)



1 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.

Hälfte „**Hello Souflaki***“ und Hälfte **Karottenraspeln** zugeben, leicht **salzen*** und aufkochen lassen.

Couscous und **Gemüsebouillon** in den Topf geben, verrühren, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. quellen lassen.



4 Fisch anbraten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Baumnüsse** 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.

Seelach

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



2 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.



5 Letzte Schritte

Couscous mit einer Gabel leicht auflockern. Mit etwas **Butter***, restlichem **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** verfeinern.

Salat unter das **Dressing** mischen, mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken.



3 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.



6 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!

