

Würzige Fischboulette in Kräuterpanade mit knackigem Salat, Pellkartoffeln & Joghurtdip

Kalorien im Blick **schnell** 20 – 30 Minuten • 540 kcal • Tag 2 kochen

22



Seelachs



Semmelbrösel



Hello Umami



mittelscharfer Senf



Kartoffeln (Drillinge)



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt aus Saland



Salatherz (Romana)



Dill



Gurke

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Gemüse und Kräuter vor dem Kochen waschen. Fisch trocken tupfen.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Mehl*, Salz*, Öl*, Butter*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seelachs 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
Semmelbrösel 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Hello Umami	1 x 4 g	2 x 4 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 500 g	2 x 500 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 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. 690 g)
Brennwert	307 kJ/ 73 kcal	2261 kJ/ 540 kcal
Fett	2.2 g	16.4 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.6 g
Kohlenhydrate	8.3 g	61.1 g
- davon Zucker	1.4 g	10.3 g
Eiweiss	4.5 g	33.1 g
Salz	0.53 g	3.91 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!)



Kleine Vorbereitung

Kräuter fein hacken.

Zitrone vierteln.

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Romanasalat in 2 cm Streifen schneiden.

Auf einem weiteren Schneidebrett **Fisch** in 1 cm Würfel schneiden.



Bouletten braten

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. **Frikadellen** zugeben und je Seite ca. 4 – 5 Min. goldbraun anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.



Kartoffeln kochen

In einem kleinen Topf ausreichend **gesalzenes Wasser** zum Kochen bringen.

Kartoffeln halbieren und im kochenden **Wasser** 12 – 15 Min. gar kochen.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der restlichen **Kräuter** mit Dreiviertel vom **Joghurt** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffeln abgiessen und im Topf mit den restlichen **Kräutern** und 1 TL [2 TL] **Butter*** vermengen.



Für die Bouletten

In einer grossen Schüssel **Fischwürfel** zusammen mit 2 TL [4 TL] **Mehl***, 0.5 TL [1 TL] **Salz***, Hälfte der **Kräuter**, **Senf**, „Hello Umami“ und der Hälfte der **Semmelbrösel** in eine grosse Schüssel geben.

Fischstücke ca. 1 Min. richtig gut mit den Zutaten verkneten, sodass sie zerbrechen und sich gründlich mit den Zutaten vermengen, bis eine formbare **Masse** entsteht.

Restliche **Semmelbrösel** auf einen Teller geben, aus der Masse 2 [4] flache **Bouletten** formen und diese in den restlichen **Semmelbröseln** wälzen und diese andrücken.



Für den Salat

In einer grossen Schüssel restlichen **Joghurt**, **Saft** einer [zwei] **Zitronenspalte**, 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** mit dem **Salat** und den **Gurken** vermischen.

Fischbouletten mit **Kartoffeln**, **Salat** und **Dip** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

