

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

Kalorien im Blick **schnell** 25 – 35 Minuten • 585 kcal • Tag 2 kochen

19



Pangasius



Couscous



Nüsslisalat



Rüebli



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Baumnüsse



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



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*

Wasser*, Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Butter*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pangasius 4)	1 x 240 g	2 x 240 g
Couscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Nüsslisalat	1 x 75 g	1 x 150 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
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. 570 g)
Brennwert	432 kJ/ 103 kcal	2448 kJ/ 585 kcal
Fett	3 g	17.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	2.6 g
Kohlenhydrate	11.7 g	66.3 g
– davon Zucker	2.3 g	13 g
Eiweiss	6.5 g	36.6 g
Salz	0.07 g	0.4 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!)



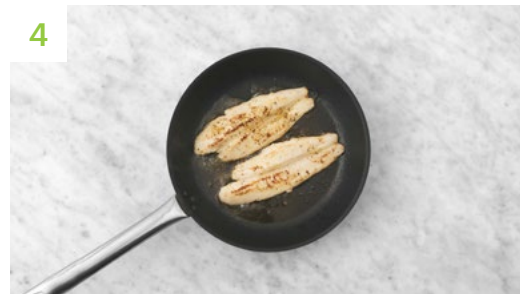
Couscous zubereiten

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, die Hälfte vom „**Hello Souflaki**“ und die Hälfte der **Rüebli**raspeln zugeben, leicht **salzen*** und aufkochen lassen.

Couscous und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** in den Topf geben, verrühren, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. quellen lassen.



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.

Pangasius

Keine Sorge, wenn Du in Deinem Pangasiusfilet eine weiss-graue Faser entdeckst. Es handelt sich um eine Bindegewebsfaser, die unbedenklich mitgegessen werden kann.



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.



Letzte Schritte

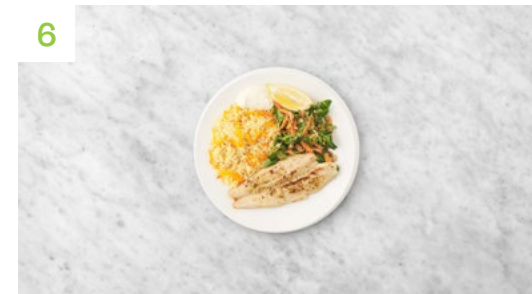
Couscous mit einer Gabel leicht auflockern. Mit etwas **Butter***, restlicher **Zitronenschale**, **Salz*** und **Pfeffer*** verfeinern.

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



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**raspeln und **Nüsslisalat** in die Schüssel geben. Am Ende des Rezepts unter das **Dressing** heben.



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!

