

# Fischfilet mit Dillmarinade

dazu Röstkartoffelsalat

wenig Vorbereitung | High Protein | Kalorien im Blick | 30 – 40 Minuten • 547 kcal • Tag 2 kochen

26



Pangasius



vorw. festk. Kartoffeln



Naturjoghurt aus Saland



Mayonnaise



Blattsalatmischung



Zitrone, gewachst



Dill



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pangasius <b>4)</b>	1 x 240 g	2 x 240 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	2 x 75 g	4 x 75 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Blattsalzmischung	1 x 75 g	2 x 75 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 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	408 kJ/ 97 kcal	2287 kJ/ 547 kcal
Fett	4.2 g	23.4 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3.4 g
Kohlenhydrate	8.4 g	47.3 g
– davon Zucker	1.5 g	8.6 g
Eiweiss	5.7 g	32.2 g
Salz	0.21 g	1.17 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

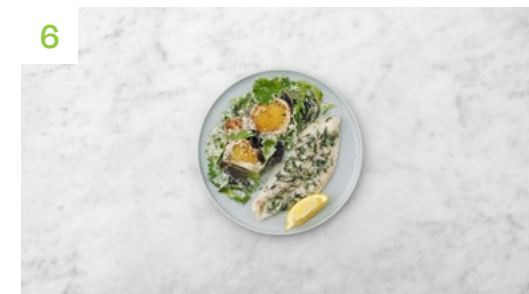
In einer grossen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise** und restlichen **Dill** miteinander vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Salat

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

Anschliessen **Salatmix** 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!

### Pangasius

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

### Du liebst HelloFresh?

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

