

Pesce al Forno! Dorade mit Pistazienpesto

Rosmarin-Drillingen und Kirschtomatensoße

High Protein 30 – 40 Minuten • 651 kcal • Tag 2 kochen



Basilikumpaste



geriebener Hartkäse



Pistazien



Kirschtomatenpolpa



Zwiebel



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Rosmarin



Thymian



Kartoffeln (Drillinge)



Rucola



süßer Senf



Dorade



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Pistazien 28)	20 g	30 g	40 g
Kirschtomatenpolpa	400 g	600 g**	800 g
Zwiebel DE	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Rucola	50 g <td>75 g</td> <td>100 g</td>	75 g	100 g
süßer Senf 9)	15 ml	30 ml	30 ml
Dorade 4)	240 g	360 g	480 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. 600 g)
Brennwert	416 kJ/100 kcal	2722 kJ/651 kcal
Fett	4,74 g	30,97 g
– davon ges. Fettsäuren	0,91 g	5,96 g
Kohlenhydrate	7,79 g	50,92 g
– davon Zucker	2,57 g	16,83 g
Eiweiß	5,78 g	37,79 g
Salz	0,219 g	1,433 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 **28)** Pistazien

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



1 Kleine Vorbereitung

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

Rosmarinnadeln fein hacken.

Gewaschene **Drillinge** in 1 cm Scheiben schneiden, mit **Rosmarin** 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl***, **Salz** und **Pfeffer*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



4 Für den Fisch

Dorade mit der Hautseite nach unten neben die **Drillinge** auf das Backblech geben.

Dorade mit dem **Pesto** bestreichen und im 12 – 14 Min. im Ofen garen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



2 Für die Tomatensoße

Zwiebel grob würfeln.

Knoblauch fein hacken.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. farblos anschwitzen. **Pfanneninhalt** mit **Kirschtomatenpolpa**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser** ablöschen. **Hühnerbrühe** und **Thymianzweige** hinzugeben und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und bis zum Ende des Rezepts köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.



5 Für den Salat

In einer großen Schüssel süßen **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Rucola hinzugeben und vermengen.

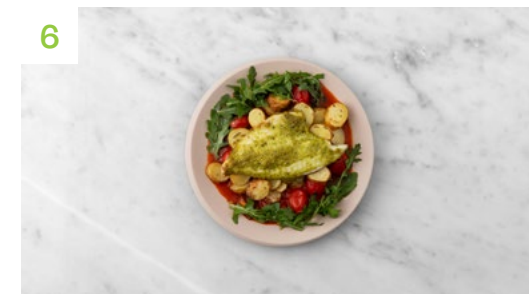
Thymianzweige aus der **Tomatensoße** entfernen. **Tomatensoße** mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken



3 Für das Pesto

Pistazienkerne fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Pistazienkerne**, **geriebenen Hartkäse**, **Basilikumpaste**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Pesto** vermengen.



6 Anrichten

Tomatensoße auf der Mitte der Teller verteilen. **Drillinge** darüber legen und **Dorade** darauf anrichten. **Rucola** am Tellerrand verteilen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

