

Pikantes Seelachsfilet in Kräutermarinade mit Blechkartoffeln, Zucchini und Knoblauchdip

Wenig Vorbereitung | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 484 kcal • Tag 2 kochen

29



Seelachs



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



Zucchini



Sonnenblumenkerne



Kartoffeln (Drillinge)



Mayonnaise



Joghurt



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	4 g	8 g
Zucchini ES NL	1	2	2
Sonnenblumenkerne	10 g	10 g	20 g
Kartoffel (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Mayonnaise 8) 9)	17 g	34 g	34 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
rote Chilischote NL	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 520 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	2024 kJ/484 kcal
Fett	4,20 g	22,03 g
– davon ges. Fettsäuren	0,63 g	3,30 g
Kohlenhydrate	7,47 g	39,23 g
– davon Zucker	1,51 g	7,92 g
Eiweiß	5,83 g	30,60 g
Salz	0,134 g	0,706 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!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

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

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Chilischote halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Kartoffeln backen

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** würzen.

Backblech mit den **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene für 30 – 35 Min. goldbraun backen, bis diese innen weich sind.



Für den Fisch

Seelachsfilets salzen* und mit der **Gewürzmischung „Hello Grünzeug“** von allen Seiten würzen.



Fisch und Zucchini backen

Zuchinischeiben in eine Auflaufform geben und leicht **salzen***.

Fischfilets darauf legen und alles mit **Sonnenblumenkernen**, weißen **Frühlingszwiebelringen** und, nach Belieben, geschnittenem **Chili (Achtung: scharf!)** bestreuen.

Auflaufform auf ein Gitterrost über die **Kartoffeln** geben und im Ofen für die letzten 16 – 20 Min. der Kartoffelbackzeit backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

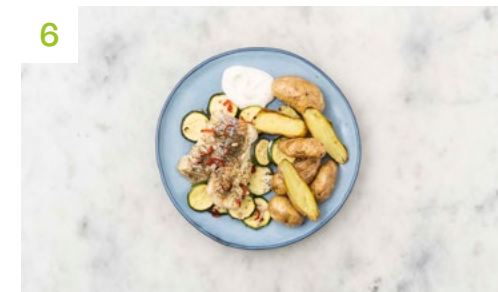
Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt** und den grünen Teil der **Frühlingszwiebel** miteinander verrühren und gegebenenfalls mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Nach Ende der Backzeit **Kartoffeln**, **Fisch** und **Zucchini** auf Tellern anrichten.

Dip dazureichen 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>

