

# Souflaki-Seehecht mit Zitronenkartoffeln dazu Gurkensalat und Zaziki

High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 634 kcal • Tag 2 kochen

19



vorw. festk. Kartoffeln



Seehecht



Gewürzmischung  
„Souflaki“



Dill



Petersilie



Zitrone, gewachst



Gurke



Sahnejoghurt



Knoblauchzehe



Schalotte



Mayonnaise



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

**thermomix**

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Olivenöl\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 1 große Schüssel und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	2
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1,5**	2
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	1	2
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	34 ml	51 ml	68 ml
Öl*, Olivenöl*, Wasser*	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. 680 g)
Brennwert	389 kJ/93 kcal	2652 kJ/634 kcal
Fett	4,99 g	34,05 g
– davon ges. Fettsäuren	1,05 g	7,19 g
Kohlenhydrate	7,00 g	47,75 g
– davon Zucker	1,42 g	9,69 g
Eiweiß	4,52 g	30,82 g
Salz	0,165 g	1,125 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 **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **FR:** Frankreich



## Kartoffeln backen

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

**Kartoffeln** je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in etwa 2,5 cm breite Spalten schneiden.

**Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben und **Zitrone** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Soft** aus 3 [4 | 6] **Zitronenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und für 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich und goldbraun sind.

**Knoblauchzehe** für 10 Min. mit auf das Blech geben.



## Dampfgaren

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

**Fisch** mit der **Souflaki-Gewürzmischung** und etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** einreiben und auf den Varoma-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen.

350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

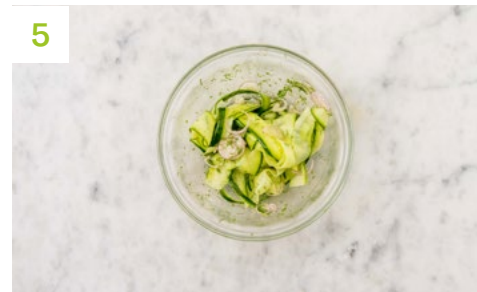


## Für das Dressing

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Dillfähnchen** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Soft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



## Für den Salat

Restliche **Gurke** längs in Streifen hobeln oder in feine Scheiben schneiden.

**Schalotte** abziehen und in feine Ringe schneiden.

**Tipp:** Wenn Dir rohe Zwiebel zu scharf ist, leg die Schalottenringe für ca. 10 Min. in eine Schale Wasser. Das macht sie milder.

Die gehobelten **Gurkenscheiben** und **Schalottenringe** zum **Dilldressing** in die große Schüssel geben und gut vermengen.



## Für den Zaziki

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** nach Belieben schälen, ein Viertel der **Gurke** abschneiden. Das Viertel der **Gurke** halbieren, das Innere mit einem Löffel herauskratzen, **Gurke** in grobe Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen und abziehen.

**Knoblauch**, **Sahnejoghurt**, **Mayonnaise**, restlichen zerkleinerten **Dill**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Zaziki** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



## Anrichten

Die **Kartoffeln** aus dem Ofen nehmen, mit zerkleinerter **Petersilie** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb** vermengen und auf Teller verteilen.

**Fisch** und **Gurkensalat** dazu anrichten und mit **Zaziki** und restlichen **Zitronenspalten** genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

