

Seelachs mit Dillmarinade

dazu Röstkartoffelsalat

10 Min. Vorbereitung | High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 630 kcal • Tag 2 kochen

26



Seelachs



vorw. festk. Kartoffeln



Blattsalatmischung



Dill



Petersilie



Zitrone, gewachst



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|-------|--------|
| Seelachs 4) | 250 g | 375 g | 500 g |
| vorw. festk. Kartoffeln | 600 g | 800 g | 1200 g |
| Blattsalzmischung | 50 g | 75 g | 100 g |
| Dill/Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG | 1 | 1 | 1 |
| Mayonnaise 8 9) | 25 g | 25 g | 50 g |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 4 |
| Naturjoghurt 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Gewürzmischung „Hello Patatas“ | 4 g | 6 g | 8 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. 580 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 455 kJ/109 kcal | 2635 kJ/630 kcal |
| Fett | 3,9 g | 22,4 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,6 g | 3,6 g |
| Kohlenhydrate | 9,3 g | 53,7 g |
| – davon Zucker | 1,3 g | 7,4 g |
| Eiweiß | 5,6 g | 32,3 g |
| Salz | 0,25 g | 1,43 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: **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien
TR: Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Kartoffeln mit „Hello Patatas“, 1 EL [1,5 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

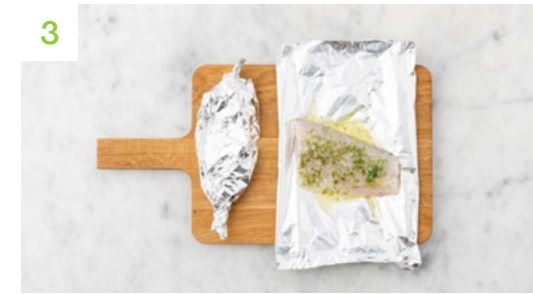
Knoblauch abziehen.

Dill und **Petersilienblätter** getrennt voneinander fein hacken.

Zitrone vierteln.

2 [3 | 4] Bögen Aluminiumfolie bereitlegen (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 [1,5 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

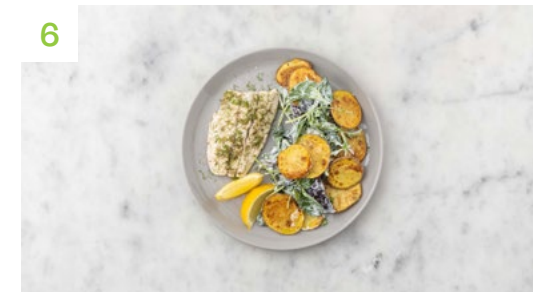
In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, gehackte **Petersilie** und restlichen **Dill** miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Salat

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

Anschließend **Salatmischung** dazugeben und vorsichtig unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Fischfilets auspacken und auf Teller geben. **Röstkartoffelsalat** daneben anrichten. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

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>

