



Buntbarsch in scharfer Harissa-Soße mit Dukkah-Ofengemüse

High Protein Schnell Kalorien im Blick 25 - 35 Min • 561 kcal

57



Brokkoli



Ofenkartoffel



Harissa-Paste



Crème fraîche, Bio



Hirtenkäse leicht



Zwiebel



Buntbarsch Filet



Gewürzmischung
„Hello Dukkah“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken. Beachte, dass der Fisch tiefgefroren war. Tauge ihn vor der Zubereitung komplett auf.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Brokkoli DE ES NL MA	1	1	1
Ofenkartoffel DE BE FR	175 g	350 g	350 g
Harissa-Paste	25 g	25 g	50 g
Crème fraîche, Bio 7)	100 g	100 g	200 g
Hirtenkäse leicht 7)	100 g	100 g	200 g
Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Buntbarsch Filet 4)	240 g	360 g	480 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 9) 3)	2 g	4 g	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.)

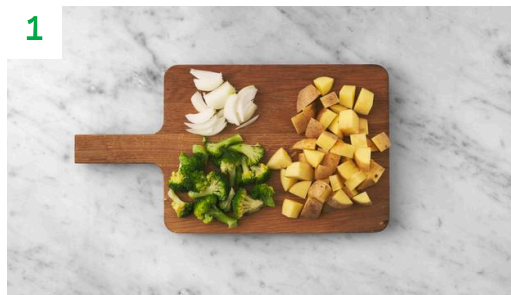
	100 g	Portion (ca. 550 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	2346 kJ/561 kcal
Fett	5,6 g	30,7 g
- davon ges. Fettsäuren	3,4 g	18,5 g
Kohlenhydrate	5,4 g	29,5 g
- davon Zucker	2,1 g	11,5 g
Eiweiß	8 g	43,9 g
Salz	0,39 g	2,17 g

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: 3) Sesamsamen 4) Fisch 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko BE: Belgien FR: Frankreich EG: Ägypten



1 Für das Gemüse

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

Brokkoli in mundgerechte Röschen aufteilen.

Zwiebel in Spalten schneiden.

Ofenkartoffel in 1 cm Würfel schneiden.



2 Gemüse rösten

Gemüse auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit etwas Öl*, „Hello Dukkah“, Salz* und Pfeffer* vermengen.

Alles im oberen Drittel des Backofens für 20 – 25 Min. rösten.



3 Tilapia anbraten

Fisch rundum salzen*.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Fisch auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten. Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der Fisch nicht mehr glasig ist.



4 Für die Soße

In einem kleinen Topf Harissa-Paste, Crème fraîche und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Wasser* 1 – 2 erhitzen. Mit Salz* und Pfeffer* würzen.



5 Für den Hirtenkäse

In der Zwischenzeit Hirtenkäse mit den Händen zerbröseln.



6 Anrichten

Fisch auf Tellern anrichten, Gemüse daneben verteilen und mit Hirtenkäse toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem
frischen Einstiegsrabatt ein!

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

