



# Knuspriges Fischfilet auf buntem Salat mit Senfdressing

Zubereitung in Air-Fryer oder Pfanne

Viel Gemüse High Protein Schnell 15 - 25 Min • 592 kcal



Pangasius



Pankomehl



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Senfsoße mit Frühlingszwiebeln



braune Linzen



Buttermilch-Zitronen-Dressing



körniger Senf



Blattsalatmischung



Karotte



Radieschen

## Gewinne 1 von 10 Ninja CRISPi Glas-Air-Fryern

Bestelle zwischen dem 24.01. und 06.03. zwei Kochboxen und lege jeweils mindestens ein Gericht mit dem Label **AIR-FRYER** in Deinen Warenkorb. Du landest damit automatisch im Lostopf.

Für exklusive **10 % Rabatt** auf das Ninja-Sortiment scanne jetzt den QR Code.

\* Alle Infos zu den Teilnahmebedingungen findest Du online im Menü.



NINJA



# Los geht's

Fisch vor der Zubereitung auftauen und vor dem Verzehr vollständig durchgaren, bis im Inneren mind. 75 °C erreicht wird. Wasche das Gemüse und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Zucker\*, Olivenöl\*, Salz\*, Weißweinessig\*

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
Pankomehl 13) 15)	25 g	50 g	50 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Senfsoße mit Frühlingszwiebeln 7) 14) 9)	50 g	75 g	100 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 8) 7) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
körniger Senf 9)	17 g	40 g	40 g
Blattsalatsmischung DE	75 g	100 g	150 g
Karotte DE   IL   ES   NL	1	2	2
Radieschen NL   IT	100 g	150 g	200 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.)

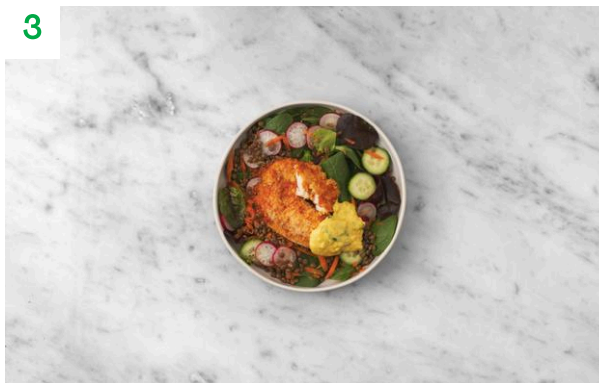
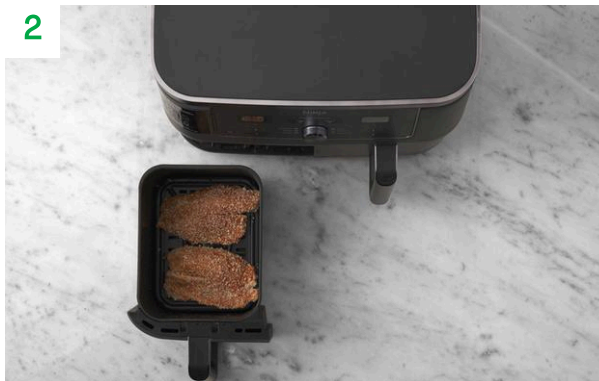
	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brenwert	457 kJ/109 kcal	2479 kJ/592 kcal
Fett	4 g	21,8 g
- davon ges.	0,6 g	3,2 g
Fettsäuren		
Kohlenhydrate	10,2 g	55,5 g
- davon Zucker	3,2 g	17,2 g
Eiweiß	7,2 g	39,3 g
Salz	0,69 g	3,72 g

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 13) Glutenhaltiges Getreide 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland IL: Israel ES: Spanien NL: Niederlande IT: Italien



## Kleine Vorbereitung

Linsen durch ein Sieb abgießen.

Fisch von beiden Seiten mit „Hello Paprika“, Salz\* und Pfeffer\* würzen, dann mit Mayonnaise bestreichen und zum Schluss das Pankomehl rundherum gut andrücken.

## Fisch im Airfryer garen

Fischfilets nebeneinander in den Frittierkorb des Airfryers geben und bei 180 °C 12 Min. goldbraun backen.

Tipp: Du kannst das Fischfilet auch in reichlich heißem Öl in einer großen Pfanne 2 - 3 Min. je Seite anbraten.

Währenddessen Radieschen in Scheiben schneiden.

Karotte grob raspeln.

## Letzte Schritte

In einer großen Schüssel Buttermilch-Zitronen-Dressing mit Senf, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Olivenöl\*, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Essig\*, Zucker\*, Salz\* und Pfeffer\* zu einem Dressing vermengen.

Linsen, Karotten, Radieschen und Feldsalat unter das Dressing mischen. Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.

Salat auf tiefe Teller verteilen, Fisch darauf anrichten. Mit Senfsoße und Frühlingszwiebeln genießen.

**Guten Appetit!**

### Pangasius

Keine Sorge, wenn Du in Deinem Pangasiusfilet eine weiß-graue Faser entdeckst. Es handelt sich um eine Bindegewebsfaser, die unbedenklich mitgegessen werden kann.

### Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

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

