

Fischfilet Finkenwerder Art mit Speckwürfeln Kartoffeln vom Blech und Gurkensalat

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 591 kcal • Tag 2 kochen

5



Bacon (Streifen)



Seehecht



vorw. festk. Kartoffeln



rote Zwiebel



Dill



Petersilie



Gurke



Joghurt



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

Los geht's

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

Basiszutaten

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	100 g
Seehecht 4	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
rote Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gurke NL BE GR ES	1	1,5**	2
Joghurt 7	75 g	100 g	150 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. 750 g)
Brennwert	330 kJ/79 kcal	2472 kJ/591 kcal
Fett	3,09 g	23,14 g
– davon ges. Fettsäuren	0,84 g	6,31 g
Kohlenhydrate	7,58 g	56,78 g
– davon Zucker	1,46 g	10,91 g
Eiweiß	4,90 g	36,73 g
Salz	0,294 g	2,199 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln schälen und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



Für die Blechkartoffeln

Kartoffelscheiben und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** darüber träufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. goldbraun backen.



Gurke schneiden

Gurke in sehr feine Scheiben (ca. 2 mm) schneiden oder hobeln. **Gurkenscheiben** in einer großen Schüssel mit etwas **Salz*** mischen.

Spitzen vom **Dill** abzupfen und fein hacken.



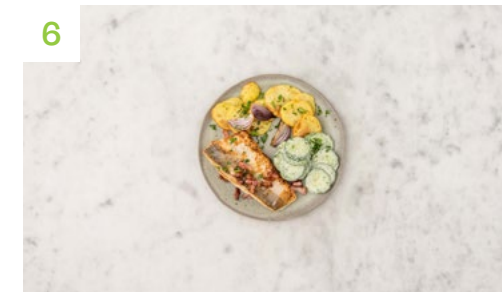
Gurkensalat vollenden

Gurkenscheiben in ein Sieb geben und vorsichtig ausdrücken. Dann zurück in die Schüssel geben, mit **Joghurt** und **Dill** vermengen und mit **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fisch braten

Ca. 10 Min. vor Ende der Kartoffel-Backzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Seehecht** darin zusammen mit dem **Bacon** je Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Fisch** außen gebräunt und innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Fisch mit **Bacon**, **Gurkensalat** und **Kartoffeln** nebeneinander auf Teller anrichten. **Kartoffeln** mit **Petersilie** bestreuen.

Guten Appetit!

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Bratpfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.

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

