

Gebackenes Seehechtfilet mit Dill-Schmand an Ofengemüse und Blechkartoffeln

High Protein **Wenig Vorbereitung** unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 581 kcal • Tag 2 kochen

28



Seehecht



Kartoffeln (Drillinge)



Zucchini



Karotte



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



Dill



Petersilie



Schmand



Sahnejoghurt



süßer Senf



- 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

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Backblech mit Backpapier,
1 kleine Schüssel und 1 Gemüseschäler

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Zucchini NL ES MA	1	1	2
Karotte DE NL DK	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	6 g**	8 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Schmand 7)	100 g	200 g	200 g
Sahnejoghurt 7)	75 g	75 g	150 g
süßer Senf 9)	15 ml	30 ml	30 ml

**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.)

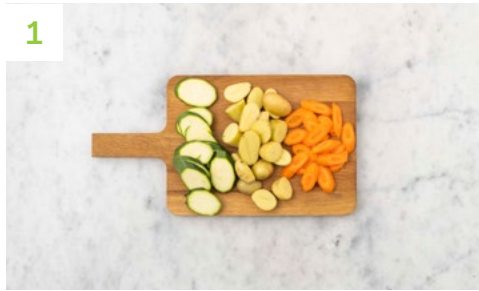
	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	376 kJ/90 kcal	2430 kJ/581 kcal
Fett	4,36 g	28,22 g
– davon ges. Fettsäuren	1,78 g	11,49 g
Kohlenhydrate	7,44 g	48,12 g
– davon Zucker	2,63 g	16,99 g
Eiweiß	4,95 g	32,04 g
Salz	0,193 g	1,248 g

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) **9)** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **DK:** Dänemark



Gemüse schneiden

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

Drillinge halbieren.

Karotten schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Zucchini schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.



Für die Kartoffeln

Kartoffeln auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



Gemüse backen

Karotten und **Zucchinischeiben** in eine Auflaufform geben und mit „Hello Grünzeug“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Auflaufform neben die **Kartoffeln** auf das Blech stellen und alles im Ofen 25 – 30 Min. backen.



Für den Dip

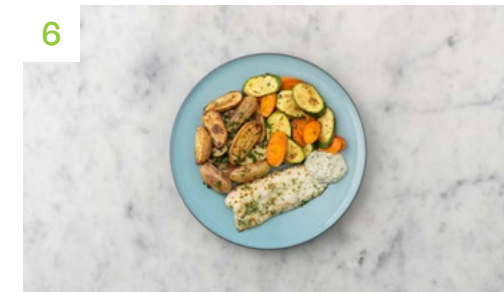
In der Zwischenzeit **Dillfähnchen** von den Stielen zupfen und hacken. **Petersilienblätter** ebenfalls hacken.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Sahnejoghurt**, **süßem Senf** und **Dill** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fisch garen

Fischfilets auf der Seite ohne Haut mit jeweils 1 EL **Dillschmand** bestreichen und die letzten 10 – 12 Min. auf das **Gemüse** in die Auflaufform legen und mitgaren, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Fischfilets, **Ofengemüse** und **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Petersilie** über die **Kartoffeln** streuen und alles mit dem restlichen **Dillschmand** genießen.

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>

