

Souflaki-Seehecht mit Zitronenkartoffeln dazu Gurkensalat und Zaziki

High Protein 40 – 50 Minuten • 670 kcal • Tag 2 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Seehecht



Gewürzmischung „Souflaki“



Dill



Petersilie



Zitrone, gewachst



Gurke



Sahnejoghurt



Knoblauchzehe



Schalotte



Mayonnaise



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

Gut im Haus zu haben
Olivener Öl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 tiefen Teller und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Seehecht 4	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	2
Gurke NL BE GR ES	1	1,5**	2
Sahnejoghurt 7	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Mayonnaise 8 9	34 ml	51 ml	68 ml
Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 730 g)
Brennwert	383 kJ/92 kcal	2805 kJ/670 kcal
Fett	4,65 g	34,05 g
– davon ges. Fettsäuren	0,98 g	7,19 g
Kohlenhydrate	7,59 g	55,56 g
– davon Zucker	1,37 g	10,04 g
Eiweiß	4,34 g	31,79 g
Salz	0,154 g	1,130 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: **DE:** Deutschland **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **FR:** Frankreich



Kartoffeln backen

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

Kartoffeln in 2,5 cm breite Spalten schneiden.

Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben und **Zitrone** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Saft** von 3 [4 | 6] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und für 25 – 30 Min. backen, bis sie weich sind.

Knoblauch 10 Min. mitbacken.



Zaziki zubereiten

Das Viertel der **Gurke** halbieren, das Innere mit einem Löffel herauskratzen und **Gurke** in eine kleine Schüssel reiben.

Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abziehen und in die Schüssel zu der geriebenen **Gurke** pressen.

Sahnejoghurt, **Mayonnaise** und restlichen **Dill** hinzufügen, gut verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Seehecht

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



Kleine Vorbereitung

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** nach Belieben schälen, ein Viertel der **Gurke** abschneiden und für Schritt 4 beiseitestellen. Den Rest der **Gurke** mit dem Sparschäler längs in Streifen hobeln oder in feine Scheiben schneiden.

Schalotte abziehen und in feine Ringe schneiden.

Tip: Wenn Dir rohe Zwiebel zu intensiv ist, leg die Schalottenringe für ca. 10 Min. in eine Schale Wasser. Das macht sie milder.



Fisch braten

Fisch auf einem flachen Teller auf beiden Seiten vorsichtig mit der **Gewürzmischung „Souflaki“** (**Achtung: scharf!**), etwas **Salz*** und **Pfeffer*** einreiben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und den marinierten **Fisch** darin auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten, dann wenden und weitere 2 – 3 Min. **braten**, bis der **Fisch** goldbraun und nicht mehr glasig ist.



Salat zubereiten

Blätter der **Kräuter** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.

In einer großen Schüssel die Hälfte vom **Dill**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und den **Saft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalten** verrühren. Das **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Gehobelte **Gurkenscheiben** und **Schalottenringe** hinzugeben und gut vermengen.



Anrichten

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit gehackter **Petersilie** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb** vermengen und auf Teller verteilen.

Fisch und **Gurkensalat** dazu anrichten und mit **Zaziki** und restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

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

