

# Ofen-Seehecht auf Tomatenbett mit Knusperkartoffeln und Buttermilch-Zitronen-Dip

High Protein | 10 Min. Vorbereitung | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 580 kcal • Tag 2 kochen

29



Seehecht



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Frühlingszwiebel



Tomate



Kartoffeln (Drillinge)



Mayonnaise



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Semmelbrösel



Joghurt



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



Pflücksalat



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüsseln und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	3 g**	4 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA</b>	1	2	2
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	2	3	4
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	25 g	50 g
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Pflücksalat	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. 580 g)
Brennwert	418 kJ/100 kcal	2426 kJ/580 kcal
Fett	4,68 g	27,18 g
– davon ges. Fettsäuren	0,63 g	3,68 g
Kohlenhydrate	8,88 g	51,55 g
– davon Zucker	1,74 g	10,11 g
Eiweiß	5,23 g	30,37 g
Salz	0,438 g	2,545 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 **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



## 1 Kartoffeln panieren

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

In einer großen Schüssel **Mayonnaise** und „**Hello Patatas**“ verrühren, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Drillinge** halbieren und in der Schüssel mit der **Mayonnaise** gut vermengen, sodass die **Kartoffeln** rundum bedeckt sind.

**Semmelbrösel** in die Schüssel geben und die **Kartoffeln** damit vermengen.



## 2 Kartoffeln backen

Panierte **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei restliche **Semmelbrösel** aus der Schüssel mit auf das Blech geben und etwas Platz für eine Auflaufform lassen.

**Tipp:** Für 3 und 4 Personen benutze 2 Backbleche.

**Kartoffeln** im Ofen ca. 25 Min. backen, bis sie knusprig und innen weich sind. Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## 3 Tomaten schneiden

**Tomaten** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, Strunk dabei entfernen.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



## 4 Fisch garen

In einer Auflaufform 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** verteilen. **Tomatenscheiben** nebeneinander in die Form legen, mit der Hälfte vom „**Hello Buon Appetito**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Fischfilets** mit der Haut nach oben auf die **Tomatenscheiben** legen, mit restlichem „**Hello Buon Appetito**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** bestreuen.

Die **Frühlingszwiebelringe** darauf verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln.

Auflaufform die letzten 15 Min. neben die **Kartoffeln** in den Ofen stellen und mitgaren.



## 5 Für den Dip

In einer großen Schüssel **Joghurt** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** zu einem **Dip** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Dip** auf Teller verteilen, dabei 2 [3 | 4] EL **Dip** in der Schüssel zurückbehalten.

**Pflücksalat** in mundgerechte Stücke zupfen und in der Schüssel mit dem restlichen **Dip** mischen.



## 6 Anrichten

**Fisch** mit den **Tomatenscheiben**, **Knusperkartoffeln** und **Salat** auf die Teller verteilen und mit dem **Dip** 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>

