

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

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 4)	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	3 g**	4 g
Frühlingszwiebel DE NL MA	1	2	2
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Semmelbrösel 15)	25 g	25 g	50 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	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>

