

Gebackenes Seehechtfilet mit Dillcreme an Ofengemüse und Blechkartoffeln

unter 650 Kalorien **Family** 10 Min. Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 636 kcal • Tag 2 kochen

29



Seehecht



Kartoffeln (Drillinge)



Zucchini



Karotte



Zitrone, gewachst



Dill



Petersilie



Crème fraîche



Naturjoghurt



süßer Senf



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



- 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 aus Deiner Küche*

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 (Drilllinge)	400 g	600 g	800 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2
Karotte DE	2	3	4
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche 7)	100 g	150 g**	200 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
süßer Senf 9)	15 ml	30 ml	30 ml
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	6 g**	8 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. 690 g)
Brennwert	384 kJ/92 kcal	2659 kJ/636 kcal
Fett	4,6 g	31,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	12,8 g
Kohlenhydrate	7,2 g	49,8 g
– davon Zucker	2,7 g	18,9 g
Eiweiß	5,1 g	35 g
Salz	0,18 g	1,26 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 **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Gemüse schneiden

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

Drilllinge 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 **Zucchini**scheiben 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.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

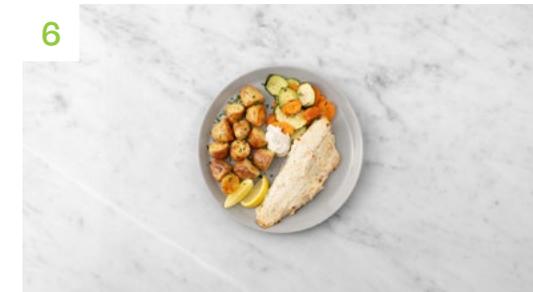
In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit **Joghurt**, **süßem Senf** und **Dill** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fisch garen

Fischfilets auf der Seite ohne Haut mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit jeweils 1 EL **Dill-Dip** bestreichen.

Fischfilets 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 der restlichen **Dill-Sour cream** und **Zitronenspalten** 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>

