

Gedämpfter Seelachs mit Dillmarinade

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

10 Min. Vorbereitung | High Protein | unter 650 Kalorien | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 585 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



vorw. festk. Kartoffeln



Blattsalatsmischung



Dill



Petersilie



Zitrone, gewachst



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Aluminiumfolie, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	100 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Mayonnaise 8 9)	25 g	50 g	50 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	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. 580 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	2448 kJ/585 kcal
Fett	3,9 g	22,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,5 g
Kohlenhydrate	9,3 g	53,7 g
– davon Zucker	1,3 g	7,4 g
Eiweiß	5,6 g	32,3 g
Salz	0,24 g	1,4 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: **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Kartoffeln mit „Hello Patatas“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Backblech mit den **Kartoffelscheiben** 25 – 30 Min. im Ofen goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Währenddessen

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, gehackte **Petersilie** und restlichen **Dill** miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Währenddessen

Knoblauch abziehen.

Dill und **Petersilienblätter** getrennt voneinander fein hacken.

Zitrone vierteln.

2 [3 | 4] Bögen Aluminiumfolie bereit legen (jedes ungefähr so groß wie ein Din-A4-Blatt).

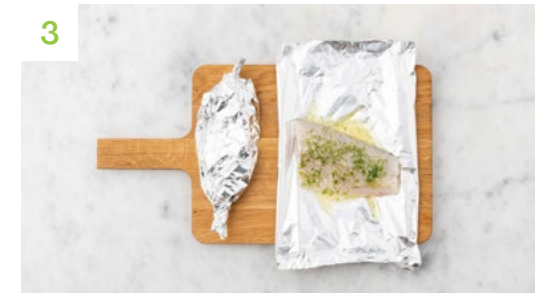
Tipp: Statt Aluminiumfolie kannst du auch Pergament- oder Backpapier verwenden.



Für den Salat

Nach Ende der Backzeit die **Kartoffeln** in die Schüssel mit dem **Joghurtdressing** geben und gründlich vermengen.

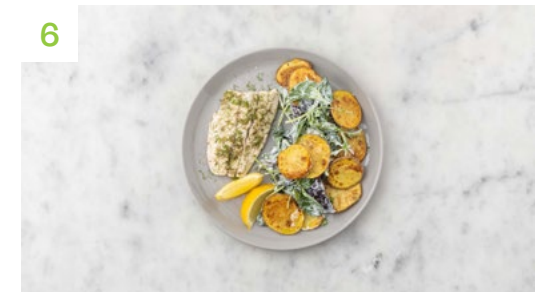
Anschließend **Salatsmischung** dazugeben und vorsichtig unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Fisch

Fischfilets auf die Aluminiumfolie legen, **Knoblauch** dazu pressen und mit der Hälfte vom gehackten **Dill**, ein paar Tropfen **Zitronensaft**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren. Aluminiumfolie über dem **Fisch** verschließen und die Seiten wie ein Bonbon verdrehen, sodass alles gut verschlossen ist.

Fischpäckchen in den letzten 14 – 16 Min. neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und mitbacken.



Anrichten

Fischfilets auspacken und auf Teller geben. **Röstkartoffelsalat** daneben anrichten. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

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>

