

Kabeljaufilet mit cremiger Paprikasoße dazu Knoblauch-Mandel-Bohnen

Viel Gemüse unter 650 Kalorien High Protein 35 – 45 Minuten • 563 kcal • Tag 2 kochen



Kabeljaufilet ohne Haut



Paprika multicolor



Buschbohnen



Schalotte



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Koriander



Petersilie glatt



Mandeln



Aioli



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Zucker*, Olivenöl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kabeljaufilet ohne Haut 4)	240 g	360 g	480 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	2	3	4
Buschbohnen	300 g	450 g	600 g
Schalotte DE NL FR ES	2	3	4
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	2	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Mandeln 2) 22)	20 g	30 g	40 g
Aioli 8) 9)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	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. 600 g)
Brennwert	391 kJ/93 kcal	2357 kJ/563 kcal
Fett	5,8 g	34,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,4 g
Kohlenhydrate	4,9 g	29,5 g
– davon Zucker	3,6 g	21,8 g
Eiweiß	5,1 g	30,9 g
Salz	2,03 g	12,25 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: **2)** Schalenfrüchte **4)** Fisch **8)** Eier **9)** Senf **22)** Mandeln (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **FR:** Frankreich **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



Paprika rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vor.

Paprika halbieren und entkernen.

Schalotte vierteln und in grobe Stücke schneiden.

Paprika und **Schalotte** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, „Hello Piri Piri“, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Gemüse** 15 – 20 Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** weich ist.

Die Hälfte vom **Knoblauch** in den letzten 5 Min. der Garzeit auf das Backblech geben.



Soße pürieren

Nach der Ofengarzeit 1 [2 | 2] **Paprikahälfte** in Würfel schneiden und beiseitelegen.

Restliches **Ofengemüse** in ein hohes Rührgefäß geben, **Aioli**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben. **Gemüse** leicht mithilfe eines Pürierstabs andrücken, damit es seine **Flüssigkeit** verliert und dann zu einer **Soße** pürieren.

Kabeljaufilets auf beiden Seiten **salzen*** und mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** beträufeln.



Kleine Vorbereitung

Enden der **Buschbohnen** entfernen.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Koriander und **Petersilie** grob hacken.



Fisch anbraten

Kabeljau von beiden Seiten **salzen***.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Kabeljau** darin 2 Min. je Seite goldbraun braten.

Währenddessen **Bohnen** durch ein Sieb abgießen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** in dem großen Topf erhitzen. **Mandeln** und drei Viertel der **Kräuter** dazugeben, restlichen **Knoblauch** dazu pressen und 1 Min. anbraten.

Paprikawürfel und **Bohnen** zurück in den Topf geben und noch 2 – 3 Min. mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

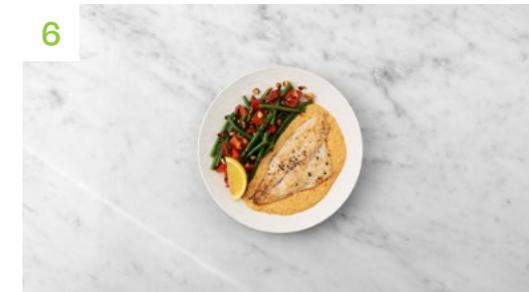


Für die Bohnen

In einen großen Topf 1 L heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Buschbohnen** zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind.

Mandeln grob hacken.

In einer großen Pfanne **Mandeln** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.



Anrichten

Paprikasoße mithilfe der Hinterseite eines Löffels über den Rand ausstreichen. **Kabeljaufilets** darauf anrichten. **Knoblauch-Mandel-Bohnen** daneben anrichten. Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

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>

