

# Doradenfilet mit cremiger Paprikasoße dazu Knoblauch-Mandel-Bohnen

unter 650 Kalorien | High Protein | 35 – 45 Minuten • 638 kcal • Tag 2 kochen



Paprika multicolor



Buschbohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Koriander



Petersilie glatt



Mandeln



Aioli



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



Dorade



- 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

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
Paprika multicolor <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>   <b>PL</b>	2	3	4
Buschbohnen	300 g	450 g	600 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	1	2	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Mandeln <b>2</b>   <b>22</b> )	20 g	30 g	40 g
Aioli <b>8</b>   <b>9</b> )	20 g	30 g**	40 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 g
Dorade <b>4</b> )	240 g	360 g	480 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	458 kJ/109 kcal	2671 kJ/638 kcal
Fett	7,1 g	41,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,2 g
Kohlenhydrate	5,1 g	30 g
– davon Zucker	3,8 g	22,1 g
Eiweiß	5,8 g	33,8 g
Salz	0,14 g	0,83 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 **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.

**Zwiebel** in grobe Stücke schneiden.

**Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit „Hello Piri Piri“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

**Olivenöl\***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Gemüse** im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis es weich ist.

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** mithilfe eines Pürierstabs leicht andrücken, damit es seine **Flüssigkeit** verliert. Dann zu einer **Soße** pürieren.



## Kleine Vorbereitung

Enden der **Buschbohnen** entfernen.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Koriander** und **Petersilie** zusammen grob hacken.



## Fisch anbraten

**Fischfilets salzen\***.

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

Währenddessen **Bohnen** durch ein Sieb abgießen.

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

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

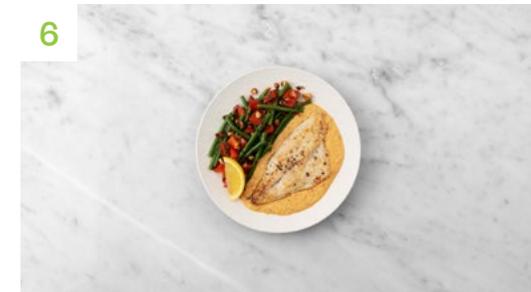


## Für die Bohnen

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** mit der Rückseite eines Löffels auf Tellern ausstreichen. **Fischfilets** darauf legen, mit etwas **Zitronensaft** beträufeln. **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>

