

# Pesce al Forno! Dorade mit Pistazienpesto

## Rosmarin-Drillingen und Kirschtomatensoße

High Protein 30 – 40 Minuten • 687 kcal • Tag 2 kochen



Dorade



Kartoffeln (Drillinge)



Rucola



Zwiebel



Knoblauchzehe



Rosmarin



Thymian



Kirschtomaten (Dose)



Basilikumpaste



Hartkäse ital. Art, gerieben



Pistazien



süßer Senf



Gemüsebrühpulver



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Olivenöl\*, Balsamicoessig\*, Zucker\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,  
1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Dorade <b>4)</b>	240 g	360 g	480 g
Kartoffeln ( <b>Drillinge</b> )	400 g	600 g	750 g
Rucola	50 g <td>75 g</td> <td>100 g</td>	75 g	100 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 g
Kirschtomaten ( <b>Dose</b> )	400 g	600 g**	800 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Pistazien <b>28)</b>	20 g	30 g	40 g
süßer Senf <b>9)</b>	17 g	25,5 g**	34 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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. 680 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	2874 kJ/687 kcal
Fett	4,5 g	30,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,5 g
Kohlenhydrate	8,6 g	58,4 g
– davon Zucker	2,9 g	19,4 g
Eiweiß	5,9 g	40,2 g
Salz	0,33 g	2,27 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 **10)** Sellerie **28)** Pistazien

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



## 1 Kleine Vorbereitung

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

**Rosmarinnadeln** fein hacken.

Gewaschene **Drillinge** in 1 cm Scheiben schneiden, mit **Rosmarin** 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\***, **Salz** und **Pfeffer\*** vermengen, auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## 4 Für den Fisch

**Dorade** mit der Hautseite nach unten neben die **Drillinge** auf das Backblech geben.

**Dorade** mit dem **Pesto** bestreichen und 12 – 14 Min. im Ofen garen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



## 2 Für die Tomatensoße

**Zwiebel** grob würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. farblos anschwitzen. **Pfanneninhalt** mit **Kirschtomatenpolpa**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser** ablöschen. **Gemüsebrühe** und **Thymianzweige** hinzugeben und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und bis zum Ende des Rezepts köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.



## 5 Für den Salat

In einer großen Schüssel **süßen Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.

**Rucola** hinzugeben und vermengen.

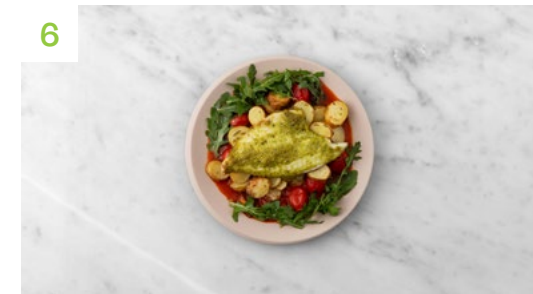
**Thymianzweige** aus der **Tomatensoße** entfernen. **Tomatensoße** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** abschmecken



## 3 Für das Pesto

**Pistazienkerne** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Pistazienkerne**, **geriebenen Hartkäse**, **Basilikumpaste**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Pesto** vermengen.



## 6 Anrichten

**Tomatensoße** auf der Mitte der Teller verteilen. **Drillinge** darüber legen und **Dorade** darauf anrichten. **Rucola** am Tellerrand verteilen und 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>

