

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 4	240 g	360 g	480 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 g
Kirschtomaten (Dose)	400 g	600 g**	800 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Pistazien 28)	20 g	30 g	40 g
süßer Senf 9)	17 g	25,5 g**	34 g
Gemüsebrühpulver 10)	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>

