

Fischfilet mit Kapern-Dill-Dressing

dazu Gurken-Tomate-Salat und Bulgur

unter 650 Kalorien **schnell** Thermomix kocht • 537 kcal • Tag 2 kochen

22



Pangasius



Bulgur



Tomate (Roma)



kleine Salatgurke



Kapern



Dill



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Butter*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 große Schüssel, 2 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Tomate (Roma) NL MA ES	2	3	4
kleine Salatgurke	1	1,5**	2
Kapern	35 g	35 g	70 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	6 g	9 g	12 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. 640 g)
Brennwert	351 kJ/84 kcal	2245 kJ/537 kcal
Fett	2 g	13,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,2 g
Kohlenhydrate	10,3 g	66,2 g
– davon Zucker	1,4 g	8,9 g
Eiweiß	5,5 g	35,2 g
Salz	0,63 g	4,06 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) **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



1 Bulgur kochen

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** dazugeben, **salzen*** und aufkochen lassen. **Bulgur** zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 5 Min. quellen lassen.

Währenddessen fortfahren.



4 Für den Fisch

Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz freibleiben.

Fisch rundum **salzen***, **pfeffern***, mit „Hello Smoky Paprika“ würzen und auf den V-Einlegeboden geben. **Fisch** mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** beträufeln und Varoma verschließen.

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



2 Zerkleinern

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Kapern mithilfe des Deckels abgießen.

Knoblauch abziehen.

Kräuter in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas für die Deko beiseitestellen.

Kapern und **Knoblauch** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.



5 Salat & Bulgur fertigstellen

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden. **Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

Gurkenhalbmonde und **Tomatenwürfel** unter das **Dressing** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

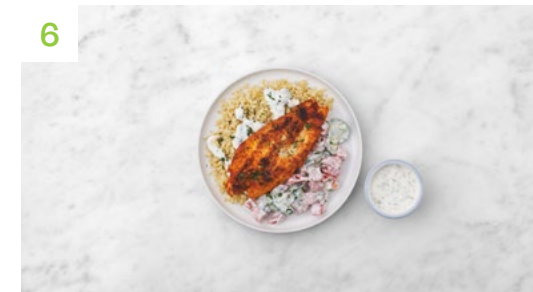
Zitronenschale und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** unter den **Bulgur** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für Dip & Dressing

Joghurt, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 2 EL [3 EL | 4 EL] des **Dips** im Mixtopf belassen.

10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz***, und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



6 Anrichten

Bulgur auf tiefe Teller verteilen. **Tomaten-Gurken-Salat** daneben anrichten. **Bulgur** mit der **Salatsoße** beträufeln. **Fisch** auf dem **Bulgur** anrichten. Mit restlichen **Kräutern** garnieren und mit restlichem **Dip** sowie **Zitronenspalten** 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>

