

Fischfilet auf zitronigem Couscous dazu Walnuss-Salat und Joghurt-Senf-Dip

unter 650 Kalorien **schnell** Thermomix kocht • 647 kcal • Tag 3 kochen

22



Pangasius



Couscous



Feldsalat



Karotte



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Walnüsse



Sahnejoghurt, Bio



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Souffaki“



Gemüsebrühpulver



- 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

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 kleine Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Walnüsse 24)	20 g	40 g	40 g
Sahnejoghurt, Bio 7)	150 g	250 g	300 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	6 g	8 g	12 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. 600 g)
Brennwert	448 kJ/107 kcal	2705 kJ/647 kcal
Fett	4 g	24,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	8 g
Kohlenhydrate	11,5 g	69,2 g
– davon Zucker	2,2 g	13,3 g
Eiweiß	6,3 g	37,8 g
Salz	0,28 g	1,69 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 **24)** Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



Für den Dip

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

Knoblauch abziehen.

Knoblauch nach Belieben in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Die Hälfte vom **Zitronenabrieb**, **Senf**, **Knoblauch** nach Belieben, **Soft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3** mischen. **Dip** umfüllen.

Mixtopf spülen.



Dampfgaren

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

Währenddessen 2 EL [3 EL | 4 EL] **Joghurtdip**, **Soft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, etwas **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in die Schüssel zu den **Karotten** geben und vermischen. **Feldsalat** in die Schüssel geben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.



Couscous zubereiten

Karotten nach Belieben schälen, in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

In einen kleinen Topf 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser*** füllen, die Hälfte „**Hello Souflaki**“ und die Hälfte der zerkleinerten **Karotten** zugeben, leicht **salzen*** und aufkochen lassen. **Couscous** und **Gemüsebrühe** in den Topf geben, verrühren, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. quellen lassen.

Währenddessen die restlichen zerkleinerten **Karotten** in eine große Schüssel umfüllen und fortfahren.



Letzte Schritte

In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie braun sind. Herausnehmen.

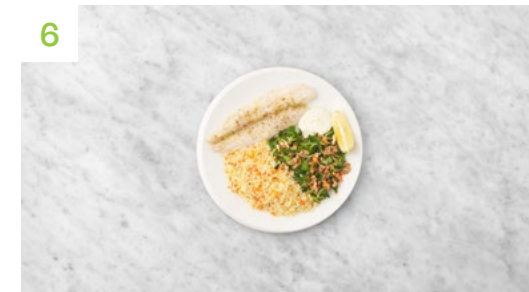
Couscous mit einer Gabel leicht auflockern. Mit etwas **Butter***, restlichem **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** verfeinern. **Salat** unter das **Dressing** mischen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken.



Für den Fisch

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

Fisch von beiden Seiten mit restlichem „**Hello Souflaki**“ würzen, mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, **salzen***, **pfeffern*** und auf den Einlegeboden legen. Varoma verschließen.



Anrichten

Couscous und **Salat** nebeneinander auf Teller verteilen. **Fisch** daneben anrichten. **Salat** mit **Walnüssen** toppen. Mit **Joghurtdip** und einer **Zitronenspalte** 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>

