

Zitronen-Fischfilet auf Spinat-Spiegel mit käsisen Kartoffeln und frischem Salat

Kalorien im Blick 30 – 40 Minuten • 519 kcal • Tag 2 kochen



Pangasius



Ofenkartoffel



Tomate



Radieschen



Babypinac



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



Hartkäse ital. Art, gerieben



mittelscharfer Senf



- 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*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseribe, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Tomate NL ES MA	2	3	4
Radieschen DE NL IT	100 g	150 g	200 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Naturjoghurt 7)	150 g	225 g	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	20 g	40 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml

**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. 630 g)
Brennwert	347 kJ/83 kcal	2172 kJ/519 kcal
Fett	3,8 g	23,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,1 g
Kohlenhydrate	6,6 g	41,1 g
– davon Zucker	4,6 g	28,9 g
Eiweiß	5,7 g	35,8 g
Salz	0,34 g	2,14 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 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko IT: Italien ZA: Südafrika AR: Argentinien EG: Ägypten



Für die Kartoffeln

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

Kartoffeln in 1 cm Würfel schneiden.

Kartoffel auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Hartkäse**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Fisch garen

Fischfilets mit den **Zitronenscheiben** toppen und **Fisch** in den letzten 12 – 15 Min. der Kartoffelgarzeit mit auf das Backblech neben die **Kartoffeln** geben, bis der **Fisch** innen noch leicht glasig ist.

Pangasius

Keine Sorge, wenn Du in Deinem Pangasiusfilet eine weiß-graue Faser entdeckst. Es handelt sich um eine Bindegewebsfaser, die unbedenklich mitgegessen werden kann.



Fisch marinieren

Zitrone heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. Die Hälfte der **Zitrone** in feine Scheiben schneiden. Restliche **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

Fischfilet rundum mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Zitronenschale**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und marinieren lassen.



Für den Spiegel

Knoblauch abziehen.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Knoblauch** dazupressen und 1 Min. farblos anschwitzen. **Spinat**, **Joghurt**, **Senf** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** zugeben und 1 Min. aufkochen lassen.

Topfinhalt mithilfe eines Pürierstabs 1 Min. glatt pürieren. Mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

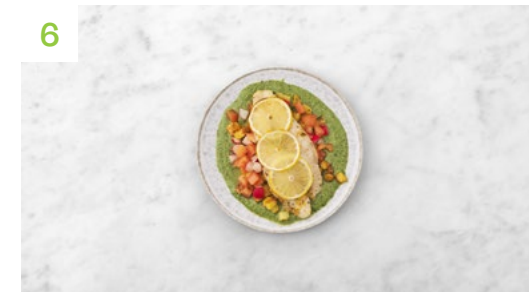


Salat marinieren

Tomaten grob würfeln.

Radieschen grob würfeln.

In einer großen Schüssel **Tomaten** und **Radieschen** mit **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und marinieren lassen.



Anrichten

Den **Spinat-Spiegel** auf dem gesamten Teller verteilen. **Kartoffelwürfel** und **Tomaten-Radieschen Salat** darauf anrichten und mit dem **Zitronen-Fischfilet** toppen.

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>

