



BASILIKUM-AGNOLOTTI MIT EXTRA KABELJAUFILLET, dazu Walnusspesto und gebackene Paprika

EXTRA LECKERBISEN

KABELJAUFILLET



frische Agnolotti
mit Basilikumfüllung



Frischkäse



Walnüsse



Basilikum



Petersilie



gelbe Paprika



rote Paprika



Knoblauchzehe



Kabeljaufillets



20 [25 | 30] Min. 30 [35 | 40] Min.

Stufe 1 Thermomix hilft

Tag 1 - 2 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

- Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe den **Fisch** und die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
- Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel** und **1 großen Topf**.



1 ZU BEGINN

Gelbe und **rote Paprika** halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** würzen und flach auf einer Seite verteilen.

Kabeljaufilets von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern*** und auf die andere Seite des Backblechs legen.

Walnüsse und **Knoblauchzehe** vorne mit auf das Blech legen.



4 PESTO ZUBEREITEN

Petersilie in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen.

Walnüsse, **Petersilie** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 100 g [150 g | 200 g] **Frischkäse**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, 20 g [30 g | 40 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 6** mischen.



2 GEMÜSE UND FISCH BACKEN

Gemüse und **Fisch** 10 – 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und der **Fisch** durchgegart ist.

★ **TIPP:** Der **Kabeljau** ist durchgegart, wenn Du die Segmente mit einer Gabel einfach auseinanderteilen kannst.

Walnüsse und **Knoblauch** nach 5 Min. aus dem Ofen nehmen.

Währenddessen in einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, **salzen***, zum Kochen bringen und mit der Zubereitung fortfahren.



5 AGNOLOTTI KOCHEN

Agnolotti in den großen Topf mit kochendem Wasser geben und 4 – 5 Min. bissfest garen. Anschließend durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben. **Frischkäse-Pesto** dazugeben und gut mischen. **Agnolotti** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Backblech mit **Gemüse** und **Fisch** aus dem Ofen holen. ★ **TIPP:** Wenn Du den **Kabeljau** ohne Haut essen möchtest, kannst Du sie nach dem Garen einfach abziehen.



3 ZERKLEINERN

Blätter vom **Basilikum** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Knoblauch** und **Walnüsse** aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.



6 ANRICHTEN

Agnolotti auf Teller verteilen. Gebackene **Paprika** und **Kabeljaufilets** darauf anrichten, mit zerkleinertem **Basilikum** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
gelbe Paprika PL NL	1	1	2
rote Paprika PL NL	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kabeljaufilets 6)	250 g	375 g	500 g
Basilikum/Petersilie	20 g	20 g	20 g
Frischkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Walnüsse 7)	10 g	20 g	20 g
frische Agnolotti mit Basilikumfüllung 1) 2) 5)	400 g	600 g	800 g
Olivenöl* für Schritt 1	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Olivenöl* für Schritt 4	20 g	30 g	40 g
Wasser* für Schritt 4	20 g	30 g	40 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 Ⓞ Beachte die benötigte Menge. Die geliefertete 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. 650 g)
Brennwert	755 kJ/180 kcal	4.824 kJ/1.153 kcal
Fett	14,37 g	91,81 g
– davon ges. Fettsäuren	7,12 g	45,50 g
Kohlenhydrate	2,69 g	17,18 g
– davon Zucker	2,53 g	16,14 g
Eiweiß	9,91 g	63,33 g
Salz	1,182 g	7,551 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
 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 6) Fische
 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGSLÄNDER
 PL: Polen NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE
 Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at