



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

EXTRA LECKERBISSEN

KABELJAUFILET



frische Agnolotti
mit Basilikumfüllung



Frischkäse



Walnüsse



Basilikum



Petersilie



gelbe Paprika



rote Paprika



Knoblauchzehe



Kabeljaufilts



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 auseinander teilen 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 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. 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!)

URSPRUNGLÄNDER

PL: Polen NL: Niederlande ES: Spanien

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



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