



Sukower Welsfilet

mit Ofenkartoffeln, Petersilien-Zitronen-Öl und würzigem Tomatengemüse



HELLO SUKOWER WELS

Wels ist praktisch grätenfrei! Und unser Sukower Wels kommt aus Mecklenburg, von einer Farm, die sich sogar mit eigener Bio-Energie versorgt.



Sukower Welsfilet



Kartoffeln (Drillinge)



Tomate



Zwiebel



Knoblauchzehe



krause Petersilie



Gewürzmischung



Weißweinessig



Zitrone

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-2 kochen

Schnell, leicht und lecker. Das sind wohl die Worte, die unser kreatives Gericht rund um Dein Welsfilet am besten beschreiben! Während die Kartoffeln im Ofen backen, bereitest Du ein fruchtig-würziges Tomaten-Zwiebel-Gemüse und ein raffiniertes Petersilien-Zitronen-Öl vor, das Deinem angebratenen Welsfilet die richtige Würze verleihen wird. Wels ist übrigens voller guter **Proteine** und gesunder Fettsäuren. Guten Appetit!

Wasche **Obst, Gemüse, Kräuter** und **Fisch** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Backblech, Backpapier**, eine **Gemüsereibe**, **1 große Pfanne, 1 große Schüssel** und **Küchenpapier**.



1 KARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** längs halbieren, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln, **salzen, pfeffern** und für 20 – 25 Min. im Backofen garen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** in dünne Scheiben schneiden. **Zitronenschale** abreiben und restliche **Zitrone** in Spalten schneiden. **Petersilienblätter** fein hacken. Gehackte **Petersilie** in einer kleinen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl** verrühren.



3 ZWIEBELN & KNOBLAUCH BRATEN

In einer großen Pfanne je ½ EL [1 EL] **Öl** und **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** zugeben und für ca. 5 Min. glasig braten. **Knoblauchscheiben** zufügen und weitere 2 – 3 Min. braten.



4 GEMÜSE VERFEINERN

Gewürzmischung, Weißweinessig und **Tomatenwürfel** zu den **Zwiebelstreifen** geben und für 2 – 3 Min. dünsten. Mit 1 [2] Prise **Zucker, Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Anschließend **Zwiebel-Tomaten-Gemüse** in eine große Schüssel umfüllen.



5 WELSFIELET BRATEN

Welsfilet **salzen** und **pfeffern**. Die große Pfanne mit **Küchenpapier** auswaschen, erneut 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Welsfilet** je Seite 2 – 3 Min. braten.



6 ANRICHTEN

Ofenkartoffeln mit **Zwiebel-Tomaten-Gemüse** auf Teller anrichten. **Welsfilet** auf das **Gemüse** legen, mit **Petersilien-Zitronen-Öl** beträufeln und mit **Zitronenspalten** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g
Tomate (Roma) NL	2	4
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Zitrone ES	1	2
krause Petersilie	20 g	40 g
Gewürzmischung „Zauberstaub“ 15)	2 g	4 g
Weißweinessig 1) 12)	12 ml	24 ml
Sukower Welsfilet 4)	2	4

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter* 7), Zucker*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	358 kJ/86 kcal	2364 kJ/563 kcal
Fett	4 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	8 g	50 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	9 g	55 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 4) Fisch 7) Milch
 12) Schwefeldioxid und Sulfite
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!