



# Pikantes Seelachsfilet in Kräutermarinade mit Blechkartoffeln, Rosenkohl und Knoblauchdip

High Protein | Wenig Vorbereitung | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 534 kcal • Tag 2 kochen

30



- Seelachs
- Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“
- Sonnenblumenkerne
- Kartoffeln (Drillinge)
- Mayonnaise
- Joghurt
- Frühlingszwiebel
- rote Chilischote
- Knoblauchzehe
- Rosenkohl



Gut im Haus zu haben  
Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	17 ml	34 ml	34 ml
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL   MA   ES</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Rosenkohl	250 g	300 g	450 g
Öl*	Angaben im Text		
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. 540 g)
Brennwert	410 kJ/98 kcal	2233 kJ/534 kcal
Fett	4,54 g	24,70 g
– davon ges. Fettsäuren	0,64 g	3,50 g
Kohlenhydrate	7,50 g	40,79 g
– davon Zucker	1,62 g	8,79 g
Eiweiß	6,41 g	34,87 g
Salz	0,122 g	0,666 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien



## Kleine Vorbereitung

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

Die äußeren Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen und **Rosenkohl** halbieren.

**Chilischote** halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.



## Kartoffeln backen

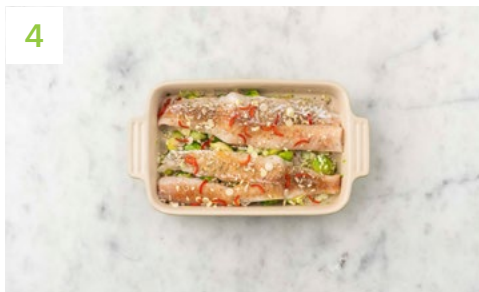
**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln und mit **Salz\*** würzen.

Backblech mit den **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene für 30 – 35 Min. goldbraun backen, bis diese innen weich sind.



## Für den Fisch

**Seelachsfilets salzen\*** und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** von allen Seiten würzen.



## Fisch und Zucchini backen

**Rosenkohl** in eine Auflaufform geben, leicht **salzen\*** und mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** vermengen.

**Fischfilets** darauf legen und alles mit **Sonnenblumenkernen, Knoblauch**, weißen **Frühlingszwiebelringen** und, nach Belieben, geschnittener **Chili (Vorsicht: scharf!)** bestreuen.

Auflaufform auf ein Gitterrost über die **Kartoffeln** geben und im Ofen für die letzten 12 – 16 Min. der Kartoffelbackzeit backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist und das **Rosenkohl** gar und leicht gebräunt ist.

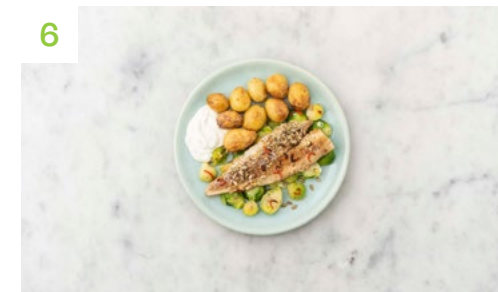
### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise, Joghurt** und den grünen Teil der **Frühlingszwiebel** miteinander verrühren und gegebenenfalls mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Nach Ende der Backzeit **Kartoffeln, Fisch** und **Rosenkohl** auf Tellern anrichten.

**Dip** dazureichen und genießen.

**Guten Appetit!**

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

