



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



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

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 4)	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 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Knoblauchzehe ES	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.

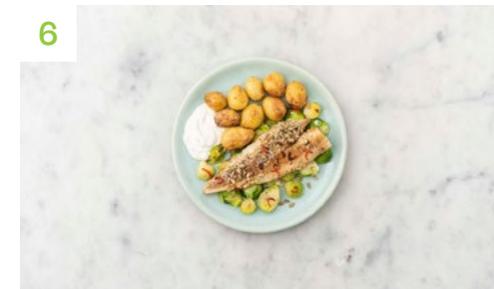
Chilischote

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!

