

# Souflaki-Seehecht mit Zitronenkartoffeln dazu Gurkensalat und Zaziki

High Protein | unter 650 Kalorien | 40 – 50 Minuten • 2652 kJ/634 kcal • Tag 2 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Seehecht



Gewürzmischung „Souflaki“



Dill



Petersilie



Zitrone, gewachst



Gurke



Sahnejoghurt



Knoblauchzehe



Schalotte



Mayonnaise



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

Gut im Haus zu haben

Olivener Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse,  
1 tiefen Teller und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Seehecht <b>4</b>	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>UY</b>   <b>RS</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>	1	1	2
Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>GR</b>   <b>ES</b>	1	1,5**	2
Sahnejoghurt <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Schalotte <b>FR</b>   <b>NL</b>   <b>DE</b>	1	1	2
Mayonnaise <b>8</b>   <b>9</b>	34 ml	51 ml	68 ml
Öl*, Olivenöl*	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. 680 g)
Brennwert	389 kJ/93 kcal	2652 kJ/634 kcal
Fett	4,99 g	34,05 g
– davon ges. Fettsäuren	1,05 g	7,19 g
Kohlenhydrate	7,00 g	47,75 g
– davon Zucker	1,42 g	9,69 g
Eiweiß	4,52 g	30,82 g
Salz	0,165 g	1,125 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 **UY:** Uruguay **RS:** Serbien

**ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **NL:** Niederlande

**BE:** Belgien **GR:** Griechenland **FR:** Frankreich



## Kartoffeln backen

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

**Kartoffeln** je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in 2,5 cm breite Spalten schneiden.

**Zitrone** heiß abwaschen. Schale der **Zitrone** abreiben und **Zitrone** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, dem **Soft** aus 3 [4 | 6] **Zitronenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und für 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich und goldbraun sind.

Die **Knoblauchzehe** für 10 Min. mit auf das Blech geben.



## Zaziki zubereiten

Das Viertel der **Gurke** halbieren, das Innere mit einem Löffel herauskratzen und **Gurke** in eine kleine Schüssel reiben.

Den **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, abziehen und in die Schüssel zu der geriebenen **Gurke** pressen.

**Sahnejoghurt**, **Mayonnaise** und restlichen **Dill** hinzufügen, gut verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.



## Kleine Vorbereitung

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** nach Belieben schälen, ein Viertel der **Gurke** abschneiden und für Schritt 4 beiseitestellen. Den Rest der **Gurke** mit dem Sparschäler längs in Streifen hobeln oder in feine Scheiben schneiden.

**Schalotte** abziehen und in feine Ringe schneiden.

**Tip:** Wenn Dir rohe Zwiebel zu intensiv ist, leg die **Schalottenringe** für ca. 10 Min. in eine Schale Wasser. Das macht sie milder.



## Fisch braten

Den **Fisch** auf einem flachen Teller auf beiden Seiten vorsichtig mit der **Gewürzmischung „Souflaki“** (**Achtung: scharf!**), etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** einreiben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen und den marinierten **Fisch** darin auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten, dann wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und nicht mehr glasig ist.



## Salat zubereiten

Blätter der **Kräuter** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.

In einer großen Schüssel die Hälfte vom **Dill**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und den **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** verrühren.

Das **Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Die gehobelten **Gurkenscheiben** und **Schalottenringe** hinzugeben und gut vermengen.



## Anrichten

Die **Kartoffeln** aus dem Ofen nehmen, mit der gehackten **Petersilie** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb** vermengen und auf Teller verteilen.

**Fisch** und **Gurkensalat** dazu anrichten und mit **Zaziki** und restlichen **Zitronenspalten** genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

