



Sukower Wels in Honig-Senf-Marinade

auf Tomatensalat und Kartoffel-Karotten-Gemüse



HELLO WELS

Der Wels ist ein typischer Einzelgänger unter den Fischen, der sich in der freien Natur lediglich zum Laichen paarweise zusammenfindet.



Welsfilet



Kartoffeln (Drillinge)



Zucchini



mittelscharfer Senf



Karotte



Petersilie



rote Zwiebel



Tomate



gelbe Kirschtomaten



Gewürzmischung "HelloMediterraneo"



Honig

45 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-2 kochen

Wer sagt, die Zubereitung von Fisch sei eine komplizierte Angelegenheit, hat noch keinen Wels probiert. Praktisch grätenfrei verfeinerst Du ihn nur noch mit einer raffinierten Marinade aus Honig und Senf. Dann kommt er auch schon in den Backofen, wo das Gemüsebett aus Kartoffeln, Karotte, Zucchini und Zwiebel schon wartet. Nun bereitest Du noch schnell einen einfachen Tomatensalat zu – und schon kannst Du losschlemmen!

Wasche **Gemüse, Kräuter** und Fisch ab und tupfe den Fisch mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, Backpapier** und ein **Backblech**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln.

Karotte schälen, Enden abschneiden, **Karotte** längs vierteln und in 3 cm lange Stifte schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und genauso wie die **Karotte** schneiden.

Zwiebel abziehen und achteln.



2 GEMÜSE BACKEN

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für den **Wels** lassen).

Mit **Olivenöl***, **Gewürzmischung, Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Ofengemüse im Backofen ca. 35 Min. backen.



3 MARINADE ZUBEREITEN

Für die **Marinade mittelscharfen Senf, Honig, Olivenöl*** und nach Geschmack **Salz*** und **Pfeffer*** in einer großen Schüssel gut vermischen.

Welsfilet darin marinieren.



4 FISCH IM OFEN GAREN

12 – 15 Min. vor Ende der Gemüsegarzeit **Welsfilet** mit in den Backofen geben.



5 TOMATENSALAT ZUBEREITEN

Petersilienblätter fein hacken.

Gelbe Kirschtomaten halbieren. **Tomate** in Spalten schneiden und beides in eine große Schüssel geben.

Die **Hälfte** der gehackten **Petersilie** zu den **Tomaten** geben und mit **Olivenöl***, **Salz*** und etwas **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Ofengemüse auf Teller verteilen, **Tomatensalat** daneben anrichten, **Welsfilets** daraufgeben und mit restlicher **Petersilie** bestreuen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	300 g	400 g	500 g
Karotte NL	1	1 (groß)	2
Zucchini ES	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel NZ	1	2	2
Gewürzmischung "HelloMediterraneo" 15)	2 g	4 g	4 g
mittelscharfer Senf 10)	10 ml	20 ml	20 ml
Honig	8 g	16 g	16 g
Sukower Welsfilet 4)	250 g	375 g	500 g
Petersilie	10 g	15 g	20 g
gelbe Kirschtomaten	100 g	200 g	300 g
Tomate NL	1	1 (groß)	2
Olivenöl*	2 EL	3 EL	4 EL
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	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	314 kJ/75 kcal	1995 kJ/476 kcal
Fett	4 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	7 g	39 g
– davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	5 g	31 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

4) Fisch 10) Senf

15) kann Spuren von Fisch, Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

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@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

Guten Appetit!