



Sukower Welsfilet mit Ofenkartoffeln, dazu Petersilien-Zitronen-Öl und 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



Tomate



Weißweinessig



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Gewürzmischung „Zauberstaub“



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!

LOS GEHT'S

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 eine **Gemüsereibe**, **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne**, **Küchenpapier**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 KARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** längs halbieren.

Kartoffelhälften auf ein mit **Backpapier** belegtes **Backblech** geben, mit **Olivöl*** beträufeln, **salzen***, **pfeffern*** und für 20 – 25 Min. im **Backofen** garen.



4 GEMÜSE VERFEINERN

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



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 **Zitrone** in **Spalten** schneiden. **Petersilienblätter** fein hacken. Gehackte **Petersilie** in einer kleinen **Schüssel** mit **Zitronenabrieb**, **Salz***, **Pfeffer*** und **Olivöl*** verrühren.



5 WELSFILLET BRATEN

Die große **Pfanne** mit **Küchenpapier** auswischen, erneut **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Welsfilet** je Seite 2 – 3 Min. braten.



3 ZWIEBELN ANBRATEN

In einer großen **Pfanne** **Öl*** und **Butter*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** zugeben und für ca. 5 Min. glasig anbraten.

Knoblauchscheiben zugeben und weitere 2 – 3 Min. braten.



6 ANRICHTEN

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
Tomate (Roma) ES	2	3	4
Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☞	2
Zitrone ES	1	2 (klein)	2
Petersilie	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung "Zauberstaub" 15)	2 g	3 g ☞	4 g
Weißweinessig 1) 12)	12 ml	18 ml ☞	24 ml
Sukower Welsfilet 4)	2	3	4
Olivöl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Butter* 7)	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	365 kJ/87 kcal	2331 kJ/555 kcal
Fett	4 g	26 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	7 g
Kohlenhydrate	8 g	49 g
- davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	5 g	31 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 Fisch, Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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!

2018 | KW 15 | 5

HelloFRESH