



ZITRONIGES TILAPIA-FISCHFILET

dazu Kartoffelsalat mit Gurken und Radieschen

FAMILY HIGHLIGHT



YEAH!
YUMM!



Tilapia-Fischfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



Radieschen



Schnittlauch



Frühlingszwiebel



Zitrone



mittelscharfer Senf



Schmand

Mahlzeit zum Aufzählen



Ein angebratenes Fischfilet passt einfach perfekt mit einer Zitrone zusammen! Darum freu Dich auf dieses leckere Rezept mit Radieschen, Gurke und Kartoffeln. Unser Familienkoch Marco hat alles gegeben, damit Du richtig genießen kannst und Dir alles schmeckt. Tilapia ist übrigens eine Fischart, die es in der Nord- oder Ostsee zu kalt findet. Kennst Du Fische, die dort sehr gerne leben? Zählt gemeinsam am Tisch auf.

30 Minuten Stufe 1

3 Tag 1-3 kochen



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch das **Dressing** verrühren oder den **Schnittlauch** mit einer Schere schneiden. Das ist sicher und macht Spaß.



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse, Kräuter** und **Fisch** ab und tupft den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigt Ihr **1 großen Topf** (mit **Deckel**), **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. **Kartoffeln** schälen, halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Einen Topf mit heißem Wasser füllen, aufkochen lassen, salzen und **Kartoffelscheiben** darin ca. 8 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit **Gemüse** schneiden.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Gurke** abschneiden, halbieren, Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und **Gurke** in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

Radieschen achteln. Den weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Zitronenschale** fein abreiben. **Zitrone** längs vierteln. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



3 DRESSING ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Schmand**, **Saft** von einem **Zitronenviertel**, **Senf**, **Olivenöl***, 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurken, Radieschen, Schnittlauchröllchen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** unter den **Schmand** rühren.



4 KARTOFFELSALAT VOLLENDEN

Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen, kurz abkühlen lassen und unter das **Dressing** mischen.



5 FISCH BRATEN

Tilapiafilet salzen*. In einer großen Pfanne etwas **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Tilapiafilet** 5 – 7 Min. braten. 1/2 EL **Zitronenabrieb** mit 1 EL **Zitronensaft** und **Öl*** vermischen und über den **Fisch** geben.

Kartoffelsalat auf Teller verteilen, **Fisch** darauflegen, mit restlichen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln DE	500 g	800 g	1 kg
Gurke ES NL	1	1	2
Radieschen IT	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Zitrone ES	1	1	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Schmand	100 g	150 g	300 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Tilapia-Fischfilet 6)	250 g	375 g	500 g
Olivenöl*	1 EL	2 EL	3 EL
Öl*	je 1 EL	je 1,5 EL	je 1,5 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. 600 g)
Brennwert	324 kJ/77 kcal	741 kJ/496 kcal
Fett	7 g	17 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	2 g
Kohlenhydrate	7 g	45 g
- davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiß	5 g	30 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

4) Senf 6) Fische

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at