



# ZITRONIGER WELS AUS SUKOW,

dazu Kartoffelsalat mit Gurke und Radieschen



## HELLO ZITRONE

*Punkten mit jeder Menge Vitamin C, das Dein Immunsystem stärkt und so lästigen Infektionen vorbeugt.*



Sukower Wels



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



Radieschen



Schnittlauch



Frühlingszwiebel



Zitrone



mittelscharfer Senf



Schmand

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-2 kochen

Unkompliziert, sommerlich und dennoch raffiniert – so kommt unser Sukower Welsfilet heute auf Deinen Tisch! Denn jeder weiß: Um sich glücklich zu essen, braucht es gar nicht viel.

Die richtigen Zutaten, den kleinen kulinarischen Kniff... und schon wird ein Gericht zu einem besonderen Genuss. Fisch und Zitrone sind dabei eine absolute Gewinnerkombination!

Lass Dir unser **glutenfreies** Rezept schmecken – am besten auf dem Balkon oder der Terasse.

# LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf** (mit **Deckel**), eine **Gemüsereibe**, **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.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, aufkochen lassen und **salzen\***.

**Kartoffelscheiben** darin ca. 8 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit **Gemüse** schneiden.



## 4 KARTOFFELSALAT VOLLENDEN

**Kartoffelscheiben** mithilfe des Deckels abgießen, kurz abkühlen lassen und unter das **Dressing** heben.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Gurke** längs halbieren, Kerne entfernen und **Gurke** in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

**Radieschen** achteln.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

**Zitronenschale** fein abreiben. **Zitrone** längs vierteln.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



## 5 FISCH BRATEN

**Welsfilets** **salzen\***.

In einer großen Pfanne erneut **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Welsfilets** je Seite 5 – 7 Min. braten.

½ EL [¾ EL | 1 EL] **Zitronenabrieb** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zitronensaft** und **Öl\*** vermischen und über den **Fisch** geben.



## 3 DRESSING ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Schmand**, **Soft von 1 [2|2] Zitronenviertel**, **mittelscharfen Senf**, **Olivenöl\***, 1 Prise **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Gurkenhalbmonde**, **Radieschenspalten**, **Schnittlauchröllchen** und **weiße Frühlingszwiebelringe** unterheben.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffelsalat** auf Teller verteilen, **Welsfilets** darauf anrichten, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Gurke NL	1	1 (groß)	2
Radieschen DE	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel DE	1	1	2
Zitrone AR   ES	1	1	2
Schnittlauch	10 g	15 g	20 g
Schmand 5)	150 g	150 g	300 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Sukower Wels 6)	250 g	375 g	500 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	416 kJ/100 kcal	2868 kJ/686 kcal
Fett	6 g	39 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	7 g	48 g
- davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	5 g	32 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	1 g

### ALLERGENE

4) Senf 5) Milch 6) Fisch

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

### URSPRUNGLÄNDER

AR: Argentinien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [P](#) #HelloFreshDE

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

# GUTEN APPETIT!