

# Fischfilet Finkenwerder Art mit Speckstreifen

## Kartoffeln vom Blech und Apfel-Rüebli Salat

Family High Protein unter 650 Kalorien wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 615 kcal • Tag 2 kochen

18



Seelachs



Frühstücksspeck gewürfelt



vorw. festk. Kartoffeln



Apfel



Rüebli



rote Zwiebel



Dill



Naturjoghurt aus Saland

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel,  
1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seelachs <b>4)</b>	1 x 250 g	2 x 250 g
Frühstücksspeck gewürfelt	1 x 90 g	2 x 90 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 1000 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	2 x 80 g	4 x 80 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g

\*\*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. 640 g)
Brennwert	372 kJ/ 89 kcal	2575 kJ/ 615 kcal
Fett	3.7 g	23.7 g
– davon ges. Fettsäuren	0.7 g	5 g
Kohlenhydrate	8.9 g	54 g
– davon Zucker	3.2 g	22.4 g
Eiweiss	5.4 g	37.3 g
Salz	0.3 g	2.05 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)

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



## 1 Kleine Vorbereitung

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

**Kartoffeln** schälen und in 0.5 cm Scheiben schneiden.

**Zwiebeln** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



## 2 Für die Blechkartoffeln

**Kartoffelscheiben** und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, 1 EL [2 EL] **Öl\*** darüber träufeln, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. goldbraun backen.



## 3 Gemüse vorbereiten

**Apfel** und **Rüebli** grob raspeln und in eine grosse Schüssel geben.

**Dillspitzen** fein hacken.



## 4 Salat vollenden

**Apfel** und **Rüebli** mit **Joghurt** und **Dill** vermengen und mit **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Fisch braten

Ca. 10 Min. vor Ende der Kartoffel-Backzeit in einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Seelachs** zusammen mit dem **Speck** je Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Fisch** aussen gebräunt und innen nicht mehr glasig ist.



## 6 Anrichten

**Fisch** mit **Speck**, **Apfel-Rüebli**salat und **Kartoffeln** nebeneinander auf Tellern anrichten.

## En Guete!

### Seelachs

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

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

