



# SUKOWER WELSFLET MIT OFENKARTOFFELN,

dazu Petersilien-Zitronen-Öl und würziges Tomatengemüse



## HELLO WELSFLET

*Imposant! Ein einzelner Wels kann bis zu drei Meter lang sein und bis zu 150 kg wiegen. Allzu oft sieht man so große Gesellen aber nicht.*



Sukower Welsfilet



Kartoffeln (Drillinge)



Tomate



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Gewürzmischung



Weißweinessig



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 Petersilienöl vor, das Deinem angebratenen Welsfilet die richtige Würze verleihen wird. Wels ist übrigens voller guter **Proteine** und gesunder Fettsäuren. Guten Appetit!



Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fisch** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Backblech**, **Backpapier**, eine **Gemüsereibe**, **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel** und **Küchenpapier**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** längs halbieren, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln, **salzen**, **pfeffern** und für 20 – 25 Min. im Backofen garen.



## 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 restliche **Zitrone** in Spalten schneiden. **Petersilienblätter** fein hacken. Gehackte **Petersilie** in einer kleinen Schüssel mit **Zitronenabrieb**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl** verrühren.



## 4 GEMÜSE VERFEINERN

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



## 5 WELSFILLET BRATEN

**Welsfilets** **salzen** und **pfeffern**. Große Pfanne mit **Küchenpapier** auswaschen, erneut 1 EL [2 EL] **Öl** auf mittlerer Hitze erwärmen und **Welsfilet** je Seite 2 – 3 Min. braten.



## 3 ZWIEBELN BRATEN

In einer großen Pfanne je ½ EL [1 EL] **Öl** und **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** zugeben und für ca. 5 Min. glasig braten. **Knoblauchscheiben** zufügen und weitere 2 – 3 Min. braten.



## 6 ANRICHTEN

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

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g
Tomate	2	4
Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe	1	2
Zitrone	1	2
Petersilie	20 g	40 g
Gewürzmischung „Zauberstaub“ <sup>1)</sup> <sup>15)</sup>	2 g	4 g
Weißweinessig <sup>1)</sup> <sup>12)</sup>	12 ml	24 ml
Sukower Welsfilet <sup>4)</sup>	2	4
(Oliven-Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter* <sup>7)</sup> )		

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
 ☞ 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	357 kJ/85 kcal	2355 kJ/561 kcal
Fett	4 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	8 g	50 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	9 g	55 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	1 g

## ALLERGENE

<sup>1)</sup> Weizen <sup>4)</sup> Fisch <sup>7)</sup> Milch <sup>12)</sup> Schwefeldioxid und Sulfite  
<sup>15)</sup> kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

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!