



Tilapia-Fischfilet im Baconmantel,

dazu Senfsoße, Ofenkartoffeln und Tomatensalat



HELLO TILAPIA

Tilapia-Fischfilet ist sehr mager, enthält aber besonders viele hochwertige und leicht verdauliche Proteine. Außerdem enthält er gesunde Omega-3-Fettsäuren und Jod.



Tilapia



Bacon (Scheiben)



Kartoffeln (Drillinge)



Petersilie



Schnittlauch



Tomate



rote Zwiebel



Schmand



mittelscharfer Senf



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-2 kochen

Fisch im Speckmantel ist nicht nur eine superleckere Angelegenheit – der Bacon schützt das Fischfilet beim Anbraten auch davor auszutrocknen. So holst Du das Maximum aus Geschmack und zart-krosser Konsistenz aus Deinem Gericht heraus. Dazu gibt es herzhaften Ofenkartoffeln, Senfsoße und einen frischen Tomatensalat mit Schnittlauch. Uns hat dieses Rezept noch einmal an den Sommer erinnert. Lass es Dir schmecken!

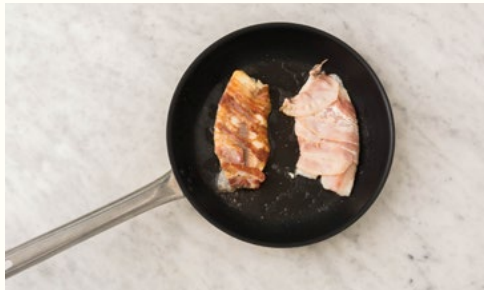
Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fisch** ab und tupfe das **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 KAROTFFELN BACKEN

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

Ungeschälte **Kartoffeln** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Kartoffelscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.



4 FISCH BRATEN

Jetzt ist Timing gefragt! 10 Min. vor Ende der **Kartoffelbackzeit** je 2 Scheiben **Bacon** um den **Tilapia** wickeln und mit der Naht nach unten in eine kalte Pfanne legen.

Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen und pro Seite ca. 5 Min. braten.

Beim ersten Wenden **Zwiebelstreifen** zum **Fisch** geben mitbraten.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren, eine **Hälfte** in fein würfeln und den Rest in feine Streifen schneiden.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in Spalten schneiden.

Petersilienblätter fein hacken und **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Tilapia und gebratene **Zwiebelsreifen** aus der Pfanne nehmen.

Schmand, **mittelscharfen Senf** und einen Schluck **Wasser** in die Pfanne geben, kurz erwärmen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und die **Hälfte** der gehackten **Petersilie** unterrühren.



3 TOMATENSALAT ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **Olivenöl***, **Weißweinessig*** mit **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Zwiebelwürfel, **Tomatenspalten** und die **Hälfte** der **Schnittlauchröllchen** zugeben und verrühren.



6 ANRICHTEN

Kartoffelscheiben mit **gebratenen Zwiebelstreifen**, restliche **Petersilie** und **Schnittlauchröllchen** mischen und auf Teller verteilen.

Tilapia drauf anrichten und mit **Senfsoße** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Tomate NL PL	2	3	4
Petersilie/Schnittlauch	10 g	10 g	15 g
Bacon (Scheiben)	80 g	120 g	160 g
Tilapia-Fischfilet 3)	250 g	375 g	500 g
Schmand 5)	150 g	150 g	300 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	10 ml	20 ml
Olivenöl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Weißweinessig*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	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	442 kJ/106 kcal	2845 kJ/680 kcal
Fett	6 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	7 g	47 g
– davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiß	6 g	37 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

3) Fisch 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, NL: Niederlande, PL: Polen

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!