



kochzauber

Fisch im Kräuterpäckchen mit Kartoffeln in Limettenjoghurt

⌚ 35 Min



475 kcal
Kalorien

51,7 g
Kohlenhydrate

13,4 g
Fett

32,8 g
Eiweiß

ZUTATEN



ZUBEREITUNG

Kartoffeln, fest	2 × ca. 500 g
Salz, Pfeffer, Zucker (B)	
Thymian	2 Zweige
Zitrone, unbehandelt*	½
Pangasiusfilet	2 × ca. 260 g
Butter (B)	4 TL
Apfel, Boskop	1
Radieschen*	½ Bund
Salatgurke*	½
Dill	10 g
Limette	1
Joghurt*	250 g
Mayonnaise*	15 g
Sesammix	10 g

B = Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

UTENSILIEN

Topf, feine Reibe, Alufolie, Ofenrost, 2 kleine Pfannen, große Schüssel

GEWÜRZE

Sesammix:	
Sesam, schwarz	5,0 g
Sesam, weiß	5,0 g

1 Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. **Kartoffeln** waschen, schälen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Topf mit **Salzwasser** bedecken, aufkochen und ca. 15 Min. auf mittlerer Stufe garen. **Thymian** waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. **Zitrone** waschen, **Schale** abreiben, halbieren und die ½ **Zitrone*** in ca. 0,3 cm dünne Scheiben schneiden.

2 Fischpäckchen wie auf der **Zusatzkarte** beschrieben zubereiten. Dazu **Fischfilets** waschen, trocken tupfen, mittig auf je 1 Folie legen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und je **2 TL Butter** in Flocken darüber verteilen. Dann **Thymian**, **Zitronenschale** und **-scheiben** darauf verteilen. **Fischpäckchen** ca. 15 Min. im Ofen garen.

3 **Apfel** waschen, vierteln, Stiel und Kerne entfernen und ca. 0,5 cm klein würfeln. ½ **Bund Radieschen*** waschen, Enden entfernen und in ca. 0,1 cm dünne Scheiben schneiden. In der 1. Pfanne **2 EL Zucker** auf mittlerer Stufe karamellisieren. **Radieschen-** und **Apfelwürfel** darin ca. 2–3 Min. braten. Inzwischen **Gurke** waschen, halbieren und ½ **Gurke*** ca. 0,5 cm klein würfeln.

4 **Dill** waschen, trocken schütteln und **Spitzen** hacken. **Limette** waschen, **1 TL Schale** abreiben und **1 EL Saft** auspressen. **Beides** in der großen Schüssel mit **250 g Joghurt***, **15 g Mayonnaise***, **2 EL Mineralwasser**, **Salz**, **Pfeffer** und **Zucker** mischen. **Sesammix** fettfrei in der 2. Pfanne rösten, mit **Kartoffeln**, **Gurke** und **Dill** zum **Dressing** geben, mischen und kurz ziehen lassen.

5 **Fisch** zusammen mit **Kartoffelsalat** auf Tellern anrichten, mit **Radieschen** und **Apfel** garnieren und servieren.

TIPP Statt sie zu backen, könnt Ihr die Fischpäckchen auch auf dem Grill zubereiten.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig von Kochgeschirr und Größe der Zutaten abweichen.