

Zitroniger Fisch mit Kerbelsoße

dazu käsig Stampf und Ofenzucchini

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 632 kcal • Tag 2 kochen

34



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Zucchini



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Kochsahne



Gemüsebrühe



geriebener Hartkäse



Petersilie glatt



Kerbel



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Milch*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 großen Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA	1	1	1
AR			
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kochsahne 7	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
geriebener Hartkäse 7 8	20 g	40 g	40 g
Petersilie glatt/Kerbel	10 g	10 g	10 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. 710 g)
Brennwert	372 kJ/89 kcal	2643 kJ/632 kcal
Fett	3,76 g	26,71 g
– davon ges. Fettsäuren	1,58 g	11,24 g
Kohlenhydrate	8,14 g	57,79 g
– davon Zucker	1,50 g	10,68 g
Eiweiß	5,12 g	36,35 g
Salz	0,376 g	2,669 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) **8** Eier **10** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 Kartoffeln kochen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in 2 cm Stücke schneiden.

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

Kartoffeln zugeben und 15 – 18 Min. garen, bis sie weich sind.



4 Soße zubereiten

In einem kleinen Topf **Sahne** mit **Gemüsebrühe** verrühren, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, 2 – 3 Min. kochen und eindicken lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Kerbel- und **Petersilienblätter** getrennt voneinander fein hacken.



2 Gemüse schneiden

Zucchini in 0,5 cm Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und in die Schüssel zu der **Zucchini** pressen.

Mit 1 EL [1,5 | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Zucchini auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei Platz für den **Fisch** lassen.



5 Stampf vollenden

Kartoffeln nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Hartkäse und einen Schluck **Milch*** zugeben, dann zu einem cremigen **Püree** stampfen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch einen Schluck Kochwasser* dazugeben.



3 Fisch backen

Zitrone heiß abwaschen.

4 [6 | 8] dünne Scheiben von der **Zitrone** schneiden, restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.

Fisch mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und auf das Backblech legen.

Fisch mit den **Zitronenscheiben** belegen und mit 1 EL [1,5 | 2 EL] **Öl*** beträufeln.

Zucchini und **Fisch** im Ofen 12 – 15 Min. backen, bis der **Fisch** gar und die **Zucchini** weich ist.



6 Anrichten

Kurz vor dem Anrichten gehackten **Kerbel** und die Hälfte der **Petersilie** zur **Soße** geben.

Käse-Kartoffel-Stampf auf Teller verteilen und mit restlicher **Petersilie** toppen.

Fisch und **Zucchini** dazu anrichten und alles mit **Kerbelsoße** und **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

