

# Seehecht in Spinat-Sahne-Soße aus dem Ofen

dazu knusprige Kartoffelspalten

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 506 kcal • Tag 2 kochen

34



Seehecht



Babyspinat



Kochsahne



vorw. festk. Kartoffeln



Semmelbrösel



geriebener Hartkäse



Gemüsebrühe



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	20 g	30 g**	40 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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. 490 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	2116 kJ/506 kcal
Fett	4,16 g	20,48 g
– davon ges. Fettsäuren	2,11 g	10,36 g
Kohlenhydrate	9,32 g	45,87 g
– davon Zucker	0,98 g	4,84 g
Eiweiß	6,68 g	32,89 g
Salz	0,438 g	2,155 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 **15)** Weizen

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



## Kartoffelspalten

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

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei etwas Platz für die Auflaufform lassen.

**Kartoffelspalten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Kartoffeln** im Backofen 20 – 30 Min. backen, bis sie weich sind.



## Käsebrösel vorbereiten

Währenddessen **Hartkäse** zusammen mit **Semmelbröseln** in einer kleinen Schüssel vermengen.



## Soße vorbereiten

In einem großen Topf **Kochsahne** mit **Gemüsebrühpulver** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.



## Spinat zur Soße geben

Sobald die **Sahnesoße** kocht, **Babyspinat** hinzugeben und zusammenfallen lassen.

**Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und in eine Auflaufform geben.



## Seehecht backen

**Seehecht** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, auf die **Spinatsoße** geben und mit den **Käsebröseln** toppen. **Seehecht** mit in den Ofen geben und 12 – 15 Min. backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr rosa ist und die **Brösel** goldbraun sind.



## Anrichten

**Kartoffelspalten** auf Teller verteilen, **Seehecht** mit **Spinat-Sahne-Soße** dazu anrichten und 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>

