

# Seehecht mit Kartoffelpüree und Senfrahm dazu Karotten

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 569 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Karotte



Gemüsebrühe



körniger Senf



Kochsahne



Dill



Petersilie



Knoblauchzehe



- 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\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 großen Topf, 1 kleiner Topf, 1 große Pfanne,  
1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
mehligk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Karotte <b>DE</b>	3	5	6
Gemüsebrühe <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
körniger Senf <b>9)</b>	17 g	30 g**	40 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2

\*\*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. 660 g)
Brennwert	364 kJ/87 kcal	2382 kJ/569 kcal
Fett	3,61 g	23,64 g
– davon ges. Fettsäuren	1,34 g	8,80 g
Kohlenhydrate	8,60 g	56,33 g
– davon Zucker	2,46 g	16,09 g
Eiweiß	4,71 g	30,88 g
Salz	0,492 g	3,221 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) **9)** Senf **10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



## 1 Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.



## 4 Seehecht braten

**Seehecht** von beiden Seiten **salzen\*** und **pfeffern\***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Seehecht** darin auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten, wenden und auf der anderen Seite 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. **Fisch** herausnehmen.

### Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.



## 2 Karotten glasieren

**Knoblauch** fein hacken.

**Karotten** schälen, längs halbieren oder vierteln und in 5 cm Stücke schneiden.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Karotten** und **Knoblauch** darin 1 Min. anschwitzen. 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und 1 Prise **Zucker\*** zugeben und 6 – 8 Min. garen, bis das **Wasser** verkocht ist. 2 – 3 Min. weiterbraten, bis die **Karotten** weich sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 5 Senfsoße kochen

In der Pfanne restliche **Sahne**, restliche **Gemüsebrühe**, **körnigen Senf** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** aufkochen und 2 – 3 Min. köcheln lassen.

**Fisch** wieder hineingeben und kurz erhitzen.



## 3 Püree zubereiten

**Dillfähnchen** und **Petersilienblätter** fein hacken.

**Kartoffeln** durch ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochsahne** und die Hälfte der **Gemüsebrühe** in den Topf geben und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. **Kräuter** unterrühren und mit **Salz\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Kartoffel-Kräuter-Püree** auf Teller verteilen, **Seehecht** und **Karotten** anlegen und mit der **Senfsoße** 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>

