

# Französischer Fischeintopf mit Fenchel und Kräuterschmand

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 532 kcal • Tag 2 kochen

37



Seelachs



Fenchelknolle



Karotte



Ofenkartoffel



Schalotte



Knoblauchzehe



Dill



Schnittlauch



Zitrone, gewachst



Hühnerbrühe



milder Chili-Mix



Schmand

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, Gemüseschäler, Gemüseribe und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Fenchelknolle	1	1,5**	2
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	2	3	4
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	1	1	1
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Schmand <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 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. 900 g)
Brennwert	250 kJ/60 kcal	2225 kJ/532 kcal
Fett	2,76 g	24,55 g
– davon ges. Fettsäuren	1,07 g	9,55 g
Kohlenhydrate	5,01 g	44,66 g
– davon Zucker	1,93 g	17,18 g
Eiweiß	3,39 g	30,24 g
Salz	0,196 g	1,750 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)

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **ES:** Spanien **PE:** Peru **IL:** Israel **ZA:** Südafrika



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Karotte** schälen, längs halbieren und in 0,5 cm schräge Scheiben schneiden.

**Fenchel** vierteln, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden. **Fenchelgrün** nach Belieben zur Dekoration aufbewahren.

**Schalotte** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



## 2 Suppe kochen

In einem großen Topf mit Deckel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Schalotte, Knoblauch, Kartoffeln, Möhren** und **Fenchel** hineingeben. Mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** würzen und 2 Min. unter Rühren anschwitzen.

400 ml [600 ml | 800 ml] heißes **Wasser\*** und **Hühnerbrühe** hineingeben, aufkochen und 10 Min. abgedeckt kochen lassen.



## 3 Währenddessen

Inzwischen **Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Dill** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Zitronenabrieb**, Hälfte der gehackten **Kräuter**, etwas **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## 4 Seelachs garen

**Seelachs** von beiden Seiten mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, **salzen\***, **pfeffern\*** und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Nach 13 Min. Kochzeit **Seelachs** zur **Suppe** geben, Hitze reduzieren und **Seelachs** 2 – 3 Min. in der **Suppe** gar ziehen lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr glasig und das **Gemüse** weich ist.



## 5 Suppe fertigstellen

Restliche **Kräuter** und Hälfte des **Kräuterschmands** in die **Suppe** rühren. Mit **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Fischsuppe** auf Teller verteilen, mit restlichem **Kräuterschmand** und **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** nach Geschmack toppen.

**Tipp:** Wenn Du magst, kannst du etwas **Fenchelgrün** auf die **Suppe** geben.

Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

**Guten Appetit!**

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

