

# Backfisch mit buntem Gemüse-Stampf

dazu cremiger Dilldip

Family High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 616 kcal • Tag 2 kochen

19



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Porree



Karotte



Dill



Petersilie



saure Sahne



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



- 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\*

Butter\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
mehligk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Porree	1	1	1
Karotte	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	200 g	200 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	25 g	50 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Panko-Mehl <b>13) 15)</b>	50 g	100 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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. 630 g)
Brennwert	409 kJ/98 kcal	2577 kJ/616 kcal
Fett	3,7 g	23,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	8,4 g
Kohlenhydrate	10,2 g	63,9 g
– davon Zucker	2,6 g	16,2 g
Eiweiß	5,9 g	37,1 g
Salz	0,35 g	2,19 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 **9)** Senf **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland



## Gemüse schneiden

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

In einen großen Topf reichlich **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.

**Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 2 cm Stücke schneiden.

**Karotten** und **Kartoffeln** schälen und ebenfalls in 2 – 3 cm Stücke schneiden.



## Fisch backen

**Fischfilets** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene ca. 12 – 15 Min. backen, bis die **Panade** knusprig und der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



## Gemüse kochen

**Karotten** und **Kartoffeln** in den Topf geben und abgedeckt 10 Min. kochen.

**Porree** hinzufügen und weitere 5 Min. kochen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Dip & Stampf

**Kräuter** fein hacken. **Saure Sahne** bis auf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] in eine kleine Schüssel geben, mit den gehackten **Kräutern** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Gemüse** vorsichtig mithilfe des Deckels abgießen.

**Gemüse** zusammen mit der restlichen **sauren Sahne** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** zu einem **stückigen Stampf** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Fisch panieren

In einer großen Schüssel **Senf**, **Mayonnaise** und „**Hello Paprika**“ verrühren.

**Fischfilets** vorsichtig, aber gründlich in der **Senf-Mayonnaise-Mischung** wälzen, sodass jeweils das ganze **Filet** überzogen ist.

Danach **Panko-Mehl** in die Schüssel geben und den **Fisch** rundherum damit panieren.



## Anrichten

**Gemüestampf**, **Fisch** und **Dip** auf Tellern 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>

