

Fischfilet nach Art Bordelaise mit Kartoffelstampf und Karotten-Apfel-Salat

Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 627 kcal • Tag 2 kochen

22



Seelachs



mehlig. Kartoffeln



Apfel



Karotte



Schalotte



Dill



Petersilie



Knoblauchzehe



Semmelbrösel



Mayonnaise



saure Sahne



mittelscharfer Senf



- 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

Salz*, Milch*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseribe, 2 große Schüssel, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Apfel BE	1	1	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Schalotte DE NL FR ES	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Semmelbrösel 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml

**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. 640 g)
Brennwert	409 kJ/98 kcal	2625 kJ/627 kcal
Fett	3,2 g	20,3 g
- davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,4 g
Kohlenhydrate	10,8 g	69,5 g
- davon Zucker	3,3 g	20,9 g
Eiweiß	5,2 g	33,1 g
Salz	0,14 g	0,91 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



Für den Stampf

Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

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.



Dip & Salat

Karotte nach Belieben schälen und grob raspeln.

Apfel vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **saure Sahne**, ein Viertel der **Kräuter**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Karotte** und **Apfel** in die Schüssel geben und untermischen.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, restliche **Schalottenwürfel**, restliche **saure Sahne** und restliche **Kräuter** miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Kruste

Dill und **Petersilie** fein hacken.

Schalotte sehr fein hacken.

Knoblauch abziehen und in eine große Schüssel pressen.

Semmelbrösel, **Senf**, Hälfte der **Schalottenwürfel**, Hälfte der gehackten **Kräuter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] zimmerwarme **Butter*** hinzufügen und alles gut miteinander verkneten. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Kartoffeln stampfen

Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Milch*** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Falls Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch 2 EL [3 EL | 4 EL] vom Kochwasser verwenden.



Fisch backen

Fischfilets leicht **salzen*** und quer halbieren.

Fischfilets in eine leicht gefettete Auflaufform geben und die **Semmelbröselkruste** darauf verteilen.

Fisch im vorgeheizten Ofen 10 – 12 Min. backen, bis er innen nicht mehr glasig ist. Danach 3 – 5 Min. die Grillstufe anstellen, damit die **Kruste** etwas bräunt.



Anrichten

Gebackenen **Fisch** auf Teller verteilen. **Kartoffelstampf**, **Karotten-Apfel-Salat** und **Dip** 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>

