

# Seehecht aus dem Ofen auf Apfel-Porree-Bett mit krossen Kartoffelscheiben und Meerrettich-Kresse-Dip

unter 650 Kalorien | 10 Min. Vorbereitung | 35 – 45 Minuten • 601 kcal • Tag 2 kochen

29



Seehecht



vorw. festk. Kartoffeln



Porree



Apfel



grüne Kresse



Kochsahne



Sahnemeerrettich



Naturjoghurt



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver



- 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

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	2	2
Apfel <b>BE</b>	1	1	2
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Sahnemeerrettich <b>7) 14)</b>	18 g**	27 g**	36 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver <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. 670 g)
Brennwert	377 kJ/90 kcal	2516 kJ/601 kcal
Fett	3,7 g	24,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	10,8 g
Kohlenhydrate	8,6 g	57,1 g
– davon Zucker	3,6 g	24,2 g
Eiweiß	5,3 g	35,7 g
Salz	0,36 g	2,42 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien



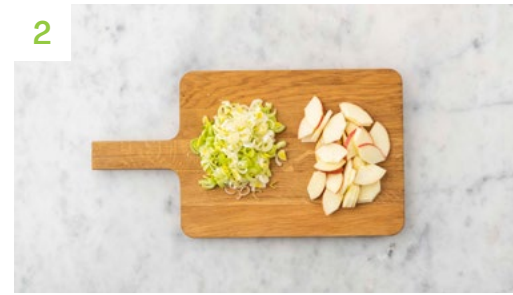
## 1 Kartoffeln vorbereiten

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

**Kartoffelscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „Hello Paprika“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Tipp:** Lasse etwas Platz für eine Auflaufform und benutze für 3 oder 4 Personen 2 Backbleche.



## 2 Gemüse vorbereiten

**Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in feine Halbmonde schneiden.

**Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen und jedes Viertel quer in feine Scheiben schneiden.



## 3 In den Backofen

**Porree** und **Apfelwürfel** in eine große Auflaufform geben und zusammen mit **Kochsahne**, **Gemüsebrühe**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen, sodass das **Gemüse** vollständig mit **Soße** bedeckt ist.

Auflaufform neben die **Kartoffeln** auf das Backblech stellen und alles zusammen 25 – 30 Min. im Ofen garen.



## 4 Für den Fisch

**Fischfilets** von beiden Seiten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

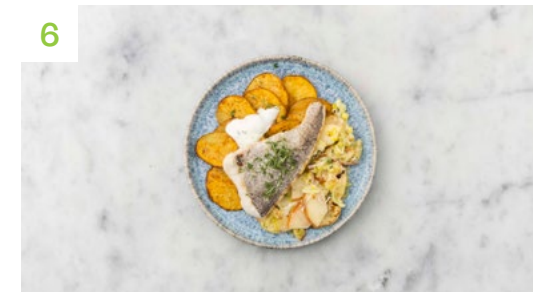
**Fischfilets** mit der Hautseite nach oben für die letzten 18 Min. mit in die Auflaufform geben und im Ofen garen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



## 5 Für den Dip

Die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Kresse** mit einer Schere abschneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, die Hälfte [drei Viertel | gesamter] **Meerrettich**, die Hälfte der **Kresse**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.



## 6 Anrichten

**Apfel-Porree-Gemüse** auf tiefen Tellern verteilen, das **Fischfilet** darauf anrichten und mit restlicher **Kresse** garnieren.

**Bratkartoffeln** daneben anrichten und mit dem **Kresse- Meerrettich-Dip** 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>

