

Seehecht mit Kartoffelpüree und Senfrahm dazu Karotten

Family High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 595 kcal • Tag 2 kochen

22



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Karotte



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



Kochsahne



körniger Senf



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*, Zucker*, Wasser*, Öl*, Butter*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	3	5	6
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
körniger Senf 9)	17 g	30 g**	40 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 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. 680 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	2489 kJ/595 kcal
Fett	3,7 g	25,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	11,9 g
Kohlenhydrate	8,3 g	56,5 g
– davon Zucker	2,4 g	16 g
Eiweiß	5 g	33,6 g
Salz	0,4 g	2,73 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien

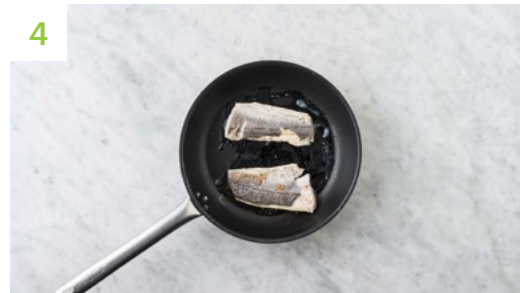


Kartoffeln kochen

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. **Kartoffeln** zugeben, Hitze reduzieren und **Kartoffeln** 15 – 20 Min. weich garen.



Seehecht braten

Seehecht rundum **salzen*** und **pfeffern***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten. Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** 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.



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] **Butter*** schmelzen. **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.



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.



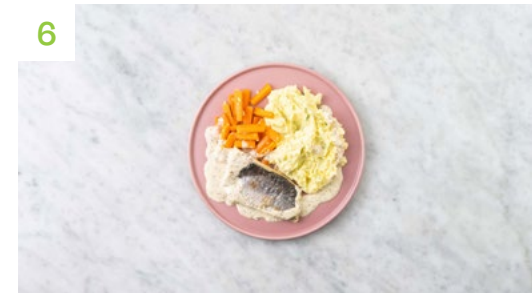
Püree zubereiten

Dill- und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.

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

Die Hälfte der **Gemüsebrühe** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochsahne** in den Topf geben und alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.

Kräuter unterrühren und mit **Salz*** abschmecken.



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>

