

Seehecht in Honig-Senf-Soße dazu Brokkoliröschen und Kartoffelspalten

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 20 – 30 Minuten • 609 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Kartoffeln (Drillinge)



Brokkoli



Schalotte



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Crème fraîche, Bio



mittelscharfer Senf



Blütenhonig



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drilllinge)	400 g	600 g	800 g
Brokkoli NL ES	1	1	1
Schalotte DE NL FR ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche, Bio	100 g	200 g	200 g
7) mittelscharfer Senf 9)	30 ml	50 ml	60 ml
Blütenhonig	20 g	28 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Gemüsebrühpulver 10)	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. 600 g)
Brennwert	429 kJ/102 kcal	2550 kJ/609 kcal
Fett	5,1 g	30,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	11,4 g
Kohlenhydrate	8 g	47,4 g
– davon Zucker	2,7 g	16,2 g
Eiweiß	6 g	35,7 g
Salz	0,48 g	2,87 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 **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



1 Kartoffeln backen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln je nach Größe halbieren oder vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Im Ofen ca. 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich und außen goldbraun sind.



2 Für den Brokkoli

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** schneiden.

Brokkoliröschen ins kochende **Wasser** geben und 4 – 6 Min. gar kochen. Danach durch ein Sieb abgießen und zum Warmhalten wieder in den Topf geben.



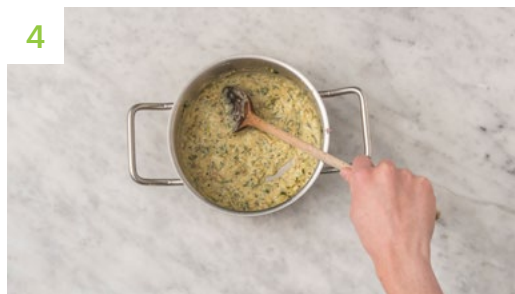
3 Für die Soße

Knoblauch und **Schalotte** abziehen und fein hacken.

Kräuter zusammen fein hacken.

In einem kleinen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen.

Schalotten- und **Knoblauchwürfel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

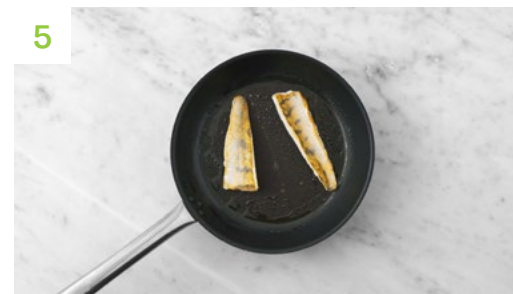


4 Soße vollenden

Topf kurz von der Hitze nehmen und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, **Crème fraîche**, **Senf** und **Honig** einrühren.

Topf wieder auf den Herd stellen, Hitze reduzieren und **Soße** gut verrühren.

Gehackte Kräuter unterrühren und 1 Min. unter Rühren köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseite stellen oder warm halten.

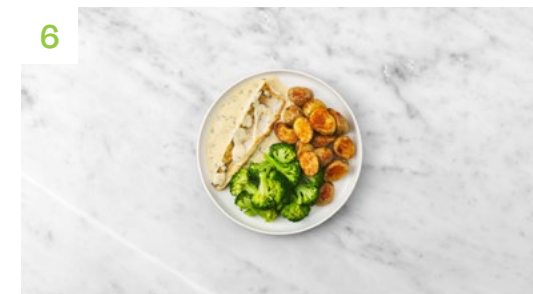


5 Fisch braten

Seehecht rundum **salzen***.

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.



6 Anrichten

Kartoffeln, **Brokkoli** und **Fisch** auf Tellern anrichten.

Soße über dem **Fisch** verteilen.

Guten Appetit!

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne besonders behutsam vor. Der Fisch ist sehr zart und kann leicht zerfallen.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

