

Seelachs mit Zitrus-Orangen-Gremolata auf würzigem Karotten-Kartoffel-Stampf

High Protein | unter 650 Kalorien | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 626 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



mehlig. Kartoffeln



Orange



Karotte



Schalotte



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Zitrone, gewachst



Kürbiskerne



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver

Los geht's

Wasche das Obst, das Gemüse und die Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel,
1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
mehligk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Orange EG ZA ES MA	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Schalotte DE NL FR ES	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	20 g	30 g	40 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Kürbiskerne	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 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. 670 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	2620 kJ/626 kcal
Fett	4 g	26,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,7 g
Kohlenhydrate	7,9 g	52,8 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	5,1 g	33,7 g
Salz	0,3 g	2,02 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 **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 **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **MA:** Marokko



Kleine Vorbereitung

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

Schalotten fein würfeln.

Knoblauch abziehen.

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



Fisch zubereiten

Fisch auf beiden Seiten mit „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** rundum würzen.

In der großen Pfanne aus Schritt 3 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** über mittlerer Temperatur erhitzen. **Fisch** darin 2 – 3 Min. je Seite braten, bis er innen nicht mehr glasig ist.



Gemüse kochen

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

Schalotten hinzufügen und weitere 5 Min. kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Stampf stampfen

Gemüse durch ein Sieb abgießen und zurück in den großen Topf geben.

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



Gremolata zubereiten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu springen.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Orange halbieren und eine Hälfte in eine kleine Schüssel auspressen. Die andere Hälfte so schälen, dass keine weiße Haut mehr vorhanden ist und in 1 cm Spalten schneiden.

Kräuter fein hacken.

In der kleinen Schüssel **Kürbiskerne**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, **Orangenspalten**, **Kräuter**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Anrichten

Stampf auf Teller verteilen. **Fisch** darauf anrichten.

Mit **Gremolata** toppen und einer **Zitronenspalte** servieren.

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>

