

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

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



mehlig. Kartoffeln



Karotte



Schalotte



Knoblauchzehe



Gemüsebrühpulver



Orange



Petersilie glatt



Schnittlauch



Zitrone, gewachst



Kürbiskerne



Seelachs



Gewürzmischung „Hello Paprika“



# 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
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
Schalotte <b>DE   NL   FR   ES</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Orange <b>EG   ZA   ES   MA</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	20 g	30 g	40 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	1	1	2
Kürbiskerne	20 g	30 g	40 g
Seelachs <b>4)</b>	250 g	500 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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



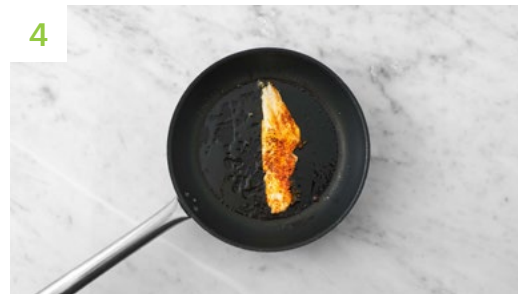
## 1 Kleine Vorbereitung

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.



## 4 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.



## 2 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.



## 5 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.



## 3 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.



## 6 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>

