

Dorade in Honig-Senf-Soße dazu Brokkoliröschen und Kartoffelspalten

Family High Protein 20 – 30 Minuten • 654 kcal • Tag 2 kochen

13



Dorade



Kartoffeln (Drillinge)



Brokkoli



Schalotte



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



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 Messbecher, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Dorade 4)	240 g	360 g	480 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Brokkoli NL ES	1	0,75**	1
Schalotte DE NL FR ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche, Bio	100 g	150 g**	200 g
7) mittelscharfer Senf 9)	40 ml	60 ml	80 ml
Blütenhonig	20 g	40 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	460 kJ/110 kcal	2734 kJ/654 kcal
Fett	5,8 g	34,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12,1 g
Kohlenhydrate	7,9 g	47,1 g
– davon Zucker	2,6 g	15,7 g
Eiweiß	6,2 g	36,6 g
Salz	0,41 g	2,46 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



Für die Kartoffeln

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln je nach Größe halbieren oder vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Gewürzmischung** „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

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



Soße vollenden

Topf kurz von der Hitze nehmen und mit vorbereiteter **Gemüsebrühe**, **Crème fraîche**, **Senf** **10)** und **Honig** ablöschen.

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

Gehackte Kräuter einrühren und 2 Min. unter Rühren köcheln lassen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseitestellen oder warm halten.

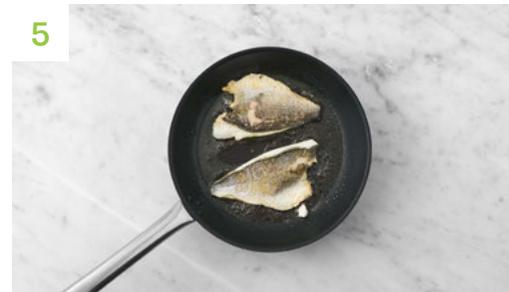


Für den Brokkoli

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

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** aufteilen.

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



Dorade braten

Dorade rundum **salzen*** und **pfeffern***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Doradenfilets** mit der Haut nach unten 3 – 5 Min. darin braten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis die **Doradenfilets** durchgegart sind.



Für die Soße

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

Aus 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und dem mitgelieferten **Gemüsebrühpulver** eine **Gemüsebrühe** vorbereiten.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

In einem kleinen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Schalotten-** und **Knoblauchwürfel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.



Anrichten

Kartoffeln, **Brokkoli** auf Teller verteilen. **Dorade** daneben legen und die **Soße** darüber geben.

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>

