

# Seehecht mit Kartoffelpüree und Senfracm

dazu Karotten

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

19



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Karotte



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



Kochsahne



körniger Senf



Gemüsebrühpulver

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



# 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 <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	3	5	6
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
körniger Senf <b>9)</b>	17 g	30 g**	40 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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

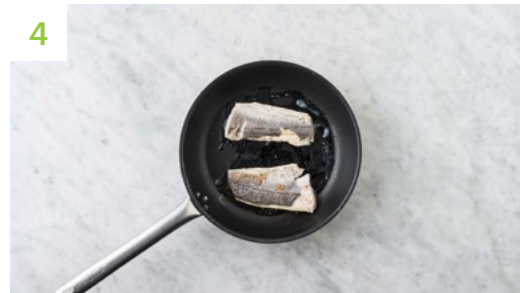


## Kartoffeln kochen

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.



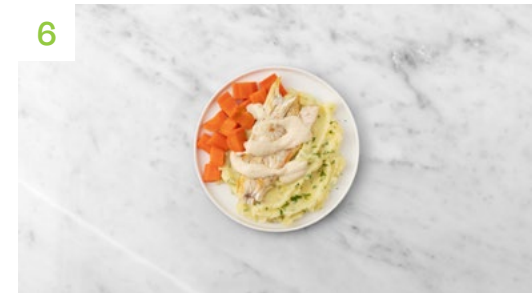
## Püree zubereiten

**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>

