

# Seelachs in Spinat-Sahne-Soße aus dem Ofen dazu knusprige Kartoffelspalten

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 542 kcal • Tag 2 kochen

21



Seelachs



vorw. festk. Kartoffeln



Babyspinat



Kochsahne



Semmelbrösel



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gemüsebrühpulver



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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. 490 g)
Brennwert	461 kJ/110 kcal	2266 kJ/542 kcal
Fett	4,2 g	20,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	10,5 g
Kohlenhydrate	9,4 g	46 g
– davon Zucker	1,1 g	5,4 g
Eiweiß	7,2 g	35,2 g
Salz	0,38 g	1,88 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) **8)** Eier **10)** Sellerie **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## Kartoffeln backen

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

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei etwas Platz für die Auflaufform lassen.

**Kartoffelspalten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Im Backofen für 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** innen weich und außen knusprig sind.

Währenddessen fortfahren.



## Auflauf schichten

**Rahmspinat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und in eine passende Auflaufform geben. **Seelachsfilets** auf den **Rahmspinat** legen.



## Für den Rahmspinat

**Sahne**, **Gemüsebrühe**, 50 g [75 g | 75 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** vermengen und **4 Min./98 °C/Reverse/Stufe 2** erhitzen. Wenn der **Thermomix®** 90 °C erreicht hat, Messbecherdeckel abnehmen und **Spinat** langsam durch die Deckelöffnung auf das laufende Messer zugeben.

Während die **Soße** heiß wird, die **Käsebrösel** mischen.



## Auflauf backen

**Käsebrösel** auf den **Fischfilets** verteilen. Auflaufform mit in den Ofen geben und für 14 – 16 Min. backen, bis der **Fisch** gar ist und die **Brösel** goldbraun sind.



## Für die Käsebrösel

**Geriebenen Hartkäse** in eine kleine Schüssel geben. **Semmelbrösel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und mischen.



## Anrichten

**Kartoffelspalten** auf Teller verteilen, **Seelachs** mit **Spinat-Sahne-Soße** dazu anrichten und 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>

