

Seelachs im Wintermantel

aus Kräuter-Mandel-Kruste, dazu bunter Gemüsestampf

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 642 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



mehlig. Kartoffeln



Porree



Karotte



Petersilie glatt



Schnittlauch



Mandeln, gehobelt



mittelscharfer Senf



Balsamicoreme



Kräuterbutter



Gewürzmischung „Hello Muskat“

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Zucker*, Wasser*, Milch*, Butter*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf, 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 | 600 g | 800 g | 1200 g |
| Porree DE NL ES | 1 | 1 | 2 |
| Karotte DE IL NL FR IT ES | 1 | 2 | 2 |
| Petersilie glatt/Schnittlauch | 10 g | 10 g | 20 g |
| Mandeln, gehobelt 22) | 20 g | 30 g | 40 g |
| mittelscharfer Senf 9) | 10 ml | 10 ml | 20 ml |
| Balsamicoreme 14) 15) | 12 g | 18 g** | 24 g |
| Kräuterbutter 7) | 20 g | 40 g | 40 g |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10) | 5 g | 7,5 g** | 10 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. 750 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 358 kJ/86 kcal | 2686 kJ/642 kcal |
| Fett | 3,1 g | 22,9 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,1 g | 8,3 g |
| Kohlenhydrate | 8,5 g | 63,6 g |
| – davon Zucker | 1,9 g | 14,6 g |
| Eiweiß | 4,9 g | 36,7 g |
| Salz | 0,41 g | 3,06 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 **14)** Schwefeldioxiide und Sulfite **15)** Weizen **22)** Mandeln

(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



Für den Stampf

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Kartoffeln und **Karotten** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Gemüse** darin 12 – 14 Min. weich garen. Danach durch ein Sieb abgießen.



Für die Soße

Eine große Pfanne erhitzen. **Balsamicoreme**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** darin 5 Min. einköcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

Pfanne von der Hitze nehmen und **Kräuterbutter** einrühren. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



Wintermantel vorbereiten

Kräuter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Senf**, **Mandeln**, drei Viertel der **Kräuter**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



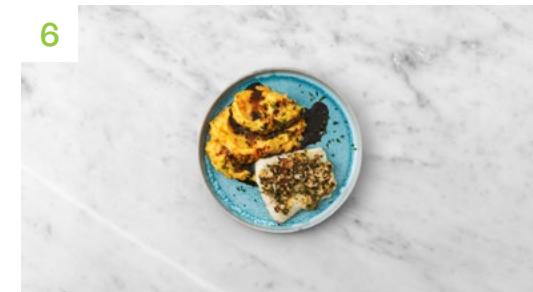
Fisch garen

Seelachs salzen* und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, den **Wintermantel** darauf verteilen und im Ofen 10 – 12 Min. garen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Stampf vollenden

Gemüse zurück in den großen Topf geben und mit „**Hello Muskat**“, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gemüestampf auf Tellern anrichten und die **Kräutersoße** darauf verteilen. Mit restlichen **Kräutern** toppen. **Fisch** daneben 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>

