

Seehecht in Spinat-Sahne-Soße aus dem Ofen dazu knusprige Kartoffelspalten

unter 650 Kalorien Family High Protein 10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 572 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



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

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 großer Topf und 1 Kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Semmelbrösel 15)	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 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. 490 g)
Brennwert	486 kJ/116 kcal	2392 kJ/572 kcal
Fett	4,7 g	23,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	11,2 g
Kohlenhydrate	9,5 g	46,6 g
– davon Zucker	1,2 g	6 g
Eiweiß	7,4 g	36,2 g
Salz	0,49 g	2,42 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!)



1 Kartoffelspalten

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

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, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Backofen 25 – 30 Min. backen, bis sie weich sind.



2 Käsebrösel vorbereiten

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Hartkäse** mit **Semmelbröseln** vermengen.



3 Soße vorbereiten

In einem großen Topf **Kochsahne** mit **Gemüsebrühpulver** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.



4 Spinat zur Soße geben

Sobald die **Sahnesoße** kocht, **Babyspinat** hinzugeben und zusammenfallen lassen.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und in eine Auflaufform geben.



5 Seehecht backen

Seehecht mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, auf die **Spinatsoße** geben und mit den **Käsebröseln** toppen.

Seehecht mit in den Ofen geben und 12 – 15 Min. backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr rosa ist und die **Brösel** goldbraun sind.



6 Anrichten

Kartoffelspalten auf Teller verteilen, **Seehecht** 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>

