

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

Family High Protein 10 Min. Vorbereitung unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 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

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 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	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 Kartoffeln backen

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.

Währenddessen fortfahren.



## 2 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.



## 3 Für die Käsebrösel

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



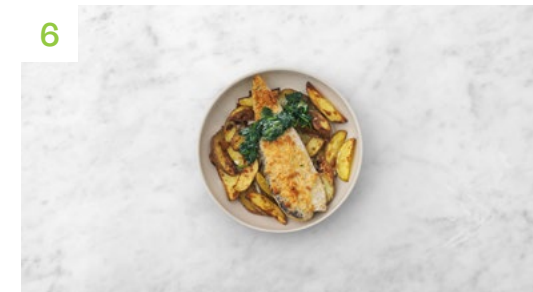
## 4 Auflauf schichten

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



## 5 Auflauf backen

**Käsebrösel** auf den **Fischfilets** verteilen. Auflaufform mit in den Ofen geben und für 12 – 15 Min. backen bis der **Fisch** gar 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>

