

Fischfilet mit Kartoffelpüree und Senfrahm dazu Karotten

Family High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 611 kcal • Tag 2 kochen

22



Pangasius



mehlig. Kartoffeln



Karotte



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



Kochsahne



körniger Senf



Gemüsebrühpulver



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

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
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
mehligk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	3	5	6
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
körniger Senf 9)	17 g	30 g**	40 g
Gemüsebrühpulver 10)	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. 720 g)
Brennwert	356 kJ/85 kcal	2558 kJ/611 kcal
Fett	2,7 g	19,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	10,2 g
Kohlenhydrate	10,3 g	74,4 g
– davon Zucker	2,3 g	16,6 g
Eiweiß	4,7 g	33,5 g
Salz	0,38 g	2,74 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

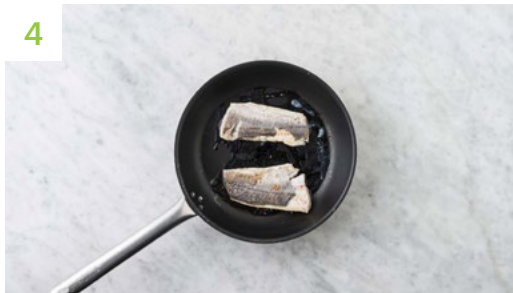


Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in 3 cm Stücke schneiden.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffeln** zugeben, Hitze reduzieren und **Kartoffeln** 15 – 20 Min. weich garen.



Fisch braten

Fisch rundum **salzen*** und **pfeffern***.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 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.



Karotten glasieren

Knoblauch fein hacken.

Karotten nach Belieben schälen, längs halbieren oder vierteln und in 5 cm Stücke schneiden.

In einem kleinen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 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.



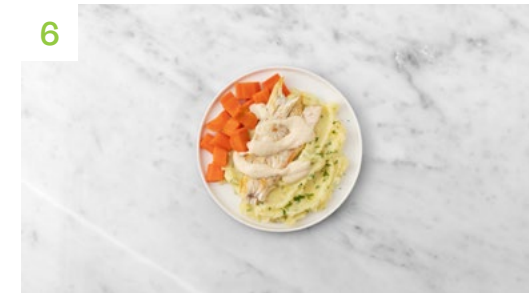
Püree zubereiten

Dill und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.

Kartoffeln durch ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

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, **Fisch** 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>

