

Seelachs in Knusperhülle mit buntem Gemüsestampf

Family High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 599 kcal • Tag 2 kochen

46



Seelachs



mehlig. Kartoffeln



Porree



Karotte



Dill



Petersilie



saure Sahne



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Paprikapulver edelsüß



- 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

Butter*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 Gemüschäler, 1 großer Topf mit Deckel,
1 Kartoffelstampfer und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	200 g	300 g	400 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Porree DE NL ES	1	1	1
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Panko-Mehl 15)	50 g	50 g	100 g
Paprikapulver edelsüß	2 g	3 g**	4 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. 600 g)
Brennwert	415 kJ/99 kcal	2507 kJ/599 kcal
Fett	3,4 g	20,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	7,6 g
Kohlenhydrate	11,6 g	70 g
– davon Zucker	2,6 g	15,8 g
Eiweiß	5,3 g	32,1 g
Salz	0,23 g	1,38 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 **9)** Senf **15)** Weizen

(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



Gemüse schneiden

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

In einen großen Topf reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 2 cm Stücke schneiden.

Karotten und **Kartoffeln** schälen und ebenfalls in 2 – 3 cm Stücke schneiden.



Fisch backen

Fischfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Etwas vom restlichen **Panko** aus der Schüssel vorsichtig auf die **Filets** verteilen und andrücken. Nach Belieben mit einigen Tropfen **Öl*** beträufeln.

Fisch auf der mittleren Schiene ca. 12 – 14 Min. backen, bis die **Panade** knusprig und der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Gemüse kochen

Karotten und **Kartoffeln** in den Topf geben und abgedeckt 10 Min. kochen.

Porree hinzufügen und weitere 5 Min. kochen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Dip & Stampf

Kräuter fein hacken.

Saure Sahne, bis auf 1 EL [1,5 EL | 2 EL], in eine kleine Schüssel geben, mit gehackten **Kräutern** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Gemüse vorsichtig mithilfe des Deckels abgießen.

Gemüse zusammen mit der restlichen **sauren Sahne** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** zu einem stückigen **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fisch panieren

In einer großen Schüssel **Senf**, **Mayonnaise**, **Paprikapulver** und **Salz*** verrühren.

Fischfilets vorsichtig, aber gründlich in der **Senf-Mayonnaise-Mischung** wälzen, sodass jeweils das ganze **Filet** überzogen ist.

Danach **Panko-Mehl** in die Schüssel geben und den **Fisch** rundherum damit panieren.



Anrichten

Gemüestampf, **Fisch** und **Dip** auf Tellern 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>

