

# Seelachs in Knusperhülle mit buntem Gemüse-Stampf

Family High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 605 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



mehlig. Kartoffeln



Porree



Karotte



Dill



Petersilie



saure Sahne



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter\*, Pfeffer\*, Salz\*

## 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 <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	0,5**	0,75**	1
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	25 g	50 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Panko-Mehl <b>15)</b>	50 g	50 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	4 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. 580 g)
Brennwert	437 kJ/104 kcal	2533 kJ/605 kcal
Fett	3,6 g	20,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	7,5 g
Kohlenhydrate	11,9 g	68,9 g
– davon Zucker	2,5 g	14,6 g
Eiweiß	6,1 g	35,1 g
Salz	0,35 g	2,01 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.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamten] **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** und „**Hello Paprika**“ 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>

