

# Fischfilet nach Art Bordelaise mit Kartoffelstampf und Gurkensalat

Family 30 – 40 Minuten • 694 kcal • Tag 2 kochen

14



Seelachs



mehlig. Kartoffeln



Gurke



Dill



Petersilie



Zwiebel



Knoblauchzehe



Schmand



Semmelbrösel



mittelscharfer Senf



Mayonnaise

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Milch\*, Pfeffer\*, Butter\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Knoblauchpresse, 2 große Schüssel, 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
mehligk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Gurke <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Schmand <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	25 g	50 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. 700 g)
Brennwert	408 kJ/98 kcal	2905 kJ/694 kcal
Fett	3,9 g	27,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	12,5 g
Kohlenhydrate	10,6 g	75,2 g
– davon Zucker	1,5 g	10,8 g
Eiweiß	4,8 g	34 g
Salz	0,2 g	1,41 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 **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## Für den Stampf

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Kartoffeln** schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren. In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.



## Dip und Gurkensalat

**Gurke** längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

In einer großen Schüssel 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Schmand**, restlichen **Dill**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren. **Gurke** in die Schüssel geben und untermischen.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, restliche **Schalottenwürfel**, restlichen **Schmand** und restliche gehackte **Petersilie** miteinander vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Kruste

**Dill** und **Petersilie** getrennt voneinander fein hacken.

**Zwiebel** fein hacken.

**Knoblauch** abziehen und in eine große Schüssel pressen.

**Semmelbrösel**, **Senf**, Hälfte der **Schalottenwürfel**, Hälfte der gehackten **Kräuter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] zimmerwarme **Butter\*** hinzufügen und alles gut miteinander verkneten.

**Tipp:** Am besten geht das mit den Händen.

Mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Kartoffeln stampfen

**Kartoffeln** mithilfe des Deckels abgießen. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Milch\*** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Falls Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch 2 EL [3 EL | 4 EL] vom Kochwasser verwenden.



## Fisch backen

**Seelachsfilets** leicht **salzen\*** und quer halbieren.

**Fischfilets** in eine leicht gefettete Auflaufform geben und **Semmelbröselkruste** darauf verteilen.

**Fisch** im vorgeheizten Ofen 10 – 12 Min. backen, bis er innen nicht mehr glasig ist. Danach 3 – 5 Min. die Grillstufe anstellen, damit die **Kruste** etwas bräunt.



## Anrichten

Gebackenen **Fisch** auf Tellern verteilen. **Kartoffelstampf**, **Gurkensalat** und **Dip** 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>

