

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

10 Min. Vorbereitung | unter 650 Kalorien | Family | High Protein | Thermomix kocht • 572 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



vorw. festk. Kartoffeln



Babyspinat



Kochsahne



Semmelbrösel



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gemüsebrühpulver

**DAS GING
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl
an schnellen Rezepten für
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



- 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 4) | 250 g | 375 g | 500 g |
| vorw. festk. Kartoffeln | 400 g | 600 g | 750 g |
| Babyspinat | 75 g | 100 g | 150 g |
| Kochsahne 7) | 150 g | 225 g** | 300 g |
| Semmelbrösel 15) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8) | 20 g | 40 g | 40 g |
| Gemüsebrühpulver 10) | 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.



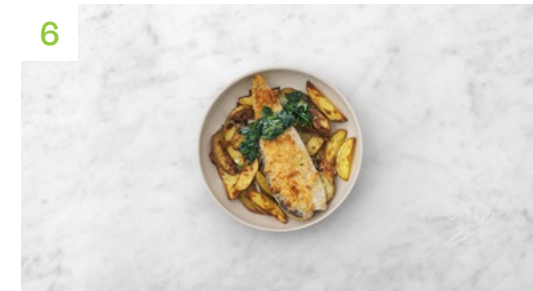
4 Auflauf schichten

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>

