

# Seehecht im Wintermantel

aus Kräuter-Mandel-Kruste, dazu bunter Gemüsestampf

**schnell** 25 – 35 Minuten • 694 kcal • Tag 2 kochen

46



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Porree



Karotte



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kräuterbutter



mittelscharfer Senf



Balsamicreme



Mandeln blanchiert, gehobelt



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Maisstärke



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großer Topf, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
mehligk. Kartoffeln	600 g	750 g	1200 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
Kräuterbutter <b>7)</b>	20 g	30 g**	40 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Balsamicocreme <b>14)</b>	24 g	36 g	48 g
Mandeln blanchiert, gehobelt <b>22)</b>	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Maisstärke	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. 730 g)
Brennwert	397 kJ/95 kcal	2902 kJ/694 kcal
Fett	3,4 g	24,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	8,4 g
Kohlenhydrate	10,7 g	78,3 g
– davon Zucker	1,8 g	13,5 g
Eiweiß	5,1 g	37,4 g
Salz	0,57 g	4,17 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **22)** Mandeln

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



## Für den Stampf

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Kartoffeln** und **Karotte** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Gemüse** darin 12 – 14 Min. weich garen.

Danach durch ein Sieb abgießen.



## Für die Soße

In einem kleinen Topf **Maisstärke** und 150 ml [225 ml | 300 ml] kaltes **Wasser\*** verrühren.

**Balsamicocreme** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** unterrühren, aufkochen lassen und 4 – 5 Min. einköcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Topf von der Hitze nehmen und **Kräuterbutter** einrühren. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



## Wintermantel vorbereiten

**Kräuter** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Senf**, **Mandeln**, drei Viertel der **Kräuter**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



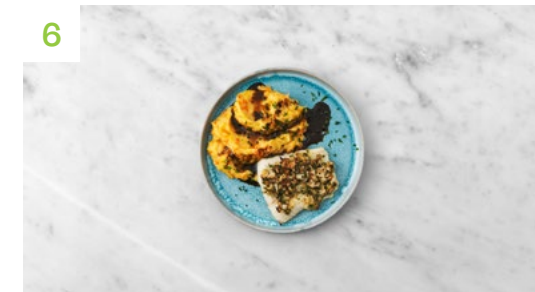
## Fisch garen

**Seehecht salzen\*** und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, den **Wintermantel** darauf verteilen und im Ofen 10 – 12 Min. garen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



## Stampf vollenden

**Gemüse** zurück in den großen Topf geben und mit „**Hello Muskat\***“, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Milch\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Gemüestampf** auf Tellern anrichten und die **Soße** darauf verteilen. Mit restlichen **Kräutern** toppen. **Fisch** daneben 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>

