

Ahoi! Fischstäbchenfloß auf Gemüsemeer

Jeder Teller ein Abenteuer

30 – 40 Minuten • 1044 kcal • Tag 2 kochen



Pangasius



mehlig. Kartoffeln



Karotte



Babypinac



Kochsahne leicht



Hartkäse ital. Art, gerieben



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Ketchup



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Muskat“

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Öl*, Milch*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Mehl*, Zucker*

Kochutensilien

1 tiefer Teller, 1 Küchenpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
mehligk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Babypinac	75 g	100 g	150 g
Kochsahne leicht 7)	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Ketchup 10)	25 g	50 g	50 g
Panko-Mehl 15)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	10 g	10 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. 820 g)
Brennwert	532 kJ/127 kcal	4370 kJ/1044 kcal
Fett	5,5 g	45,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	17,3 g
Kohlenhydrate	14 g	115,1 g
– davon Zucker	2,6 g	21,7 g
Eiweiß	5,4 g	44,5 g
Salz	0,51 g	4,18 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

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



Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln und **Karotten** schälen und in 3 cm Würfel schneiden.

In einen großen Topf mit Deckel reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffeln** und **Karotten** zugeben und 12 – 15 Min. weich garen.



Fischstäbchen frittieren

In einer großen Pfanne 4 EL [6 EL | 8 EL] **Öl*** bei mittelhoher Temperatur erhitzen.

Fischstreifen erst in den **Teig** tauchen, dann in **Panko-Mehl** wenden und andrücken, bis sie rundum bedeckt sind.

Fischstäbchen in dem heißen **Öl*** 4 – 5 Min. rundum frittieren, bis die **Panade** goldbraun ist.

Fischstäbchen aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abfetten lassen.

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.



Grünes Meer zubereiten

Spinat grob hacken.

In einem kleinen Topf 1 TL [1,5 TL | 2 EL] **Butter*** bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen.

Spinat, Hälfte „**Hello Muskat**“ und Hälfte **Kochsahne** in den Topf geben und kochen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken. Ggf. warmhalten.

Tip: Wenn Du Zahnstocher oder trockene Spaghetti hast, kannst Du zwei Spinatblätter aufspießen, um ein Segel für das Floß zu basteln.



Oranges Meer fertigstellen

Kartoffeln und **Karotten** nach der Garzeit mithilfe des Topfdeckels abgießen.

Kartoffeln und **Karotten** in dem Topf mit restlicher **Kochsahne**, **Hartkäse**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Milch***, restlichem „**Hello Muskat**“ und 1 EL **Butter*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggf. warmhalten.

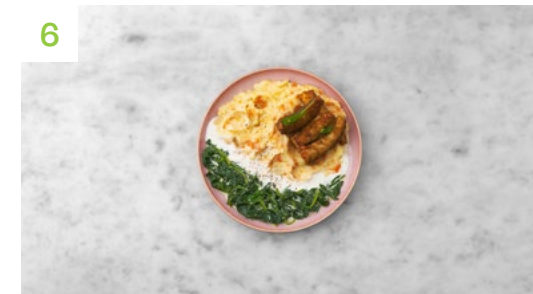


Fischfloß vorbereiten

In einer großen Schüssel 50 g [75 g | 100 g] **Mehl***, 1 Prise **Salz*** und ca. 80 ml [120 ml | 160 ml] kaltes **Wasser*** mit einem Schneebesen zu einer dünnflüssigen, glatten **Masse** rühren (fast so flüssig wie **Buttermilch**).

Panko-Mehl auf einen tiefen Teller geben und mit „**Hello Patatas**“ gut mischen.

Fischfilets trocken tupfen und in jeweils 4 Streifen schneiden.



Anrichten

Oranges und **grünes Meer** nebeneinander auf einem Teller anrichten, in der Mitte etwas Platz lassen.

Zwischen den **Meeren** Inseln aus **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und **Ketchup** bilden.

Jeweils 4 **Fischstäbchen** zu einem Floß zusammenlegen und auf dem **Meer** treiben lassen.

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>

