



FISCHFILET NACH ART BORDELAISE

mit Kartoffelstampf und Tomatensalat



HELLO PETERSILIE

Unser regionales Superfood mit dem hohen Gehalt an Vitamin C ist auch bekannt unter den folgenden Namen: Peterli, Petergrün oder Peterling.



Seehecht



Semmelbrösel



Dill



Petersilie



mittelscharfer Senf



Butter



Schalotte



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Mayonnaise



Joghurt



Tomate



Frühlingszwiebel

35 [35 | 40] Min. 45 [45 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und den Fisch mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel** und **1 Auflaufform**.



1 KRUSTE VORBEREITEN

Dillblätter abzapfen.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

Knoblauch und **Dill** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Hälfte** der **Schalotte**, **Butter**, **Semmelbrösel** und **Senf** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 FISCH BACKEN

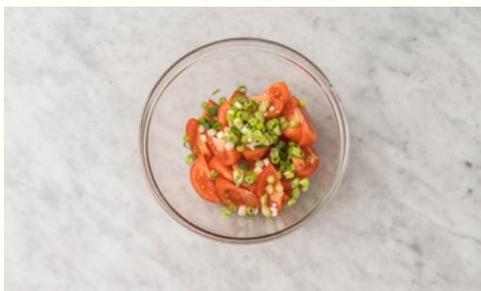
Seehechtfilets leicht **salzen*** und quer halbieren. **Fischfilets** mit der Haut nach unten in eine leicht gefettete Auflaufform geben und mit den **Bröseln** großzügig toppen. Auflaufform im vorgeheizten Ofen für 12 – 14 Min. backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig und die Kruste leicht gebräunt ist.

Währenddessen den **Salat** zubereiten.



2 FÜR DEN DIP

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Petersilienstücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Restliche **Schalotte** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



5 SALAT ZUBEREITEN

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk herausschneiden und jede Hälfte in 4 Spalten schneiden. **Tomatenspalten** und **Frühlingszwiebelringe** in einer großen Schüssel miteinander vermengen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

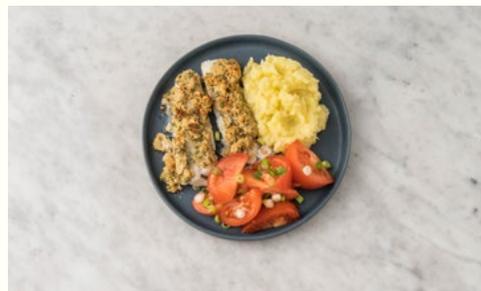
Nach der **Kartoffel**-Garzeit mit einer Gabel testen, ob die **Kartoffeln** weich sind. Wenn sie noch stückig sind, die Garzeit um **5 Min./98 °C/ Stufe 1** verlängern.



3 KARTOFFELN GAREN

Rühraufsatz in den Mixtopf einsetzen. **Kartoffeln** schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Kartoffelscheiben** 200 g [250 g | 300 g] **Wasser*** und ½ TL [¾ TL | 1 TL] **Salz*** zugeben und **18 Min.** [19 Min. | 20 Min.]/ **98 °C/ Stufe 1** garen.

Währenddessen den **Fisch** backen.



6 FERTIGSTELLEN

Wenn die **Kartoffeln** gar sind, Rühraufsatz aus dem Mixtopf entfernen (**Achtung: heiß!**), einen Schluck **Milch*** in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Stufe 3** rühren. Gebackenen **Fisch** auf Tellern verteilen, **Kartoffelstampf**, **Tomatensalat** und **Dip** dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Schalotte NL	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE ES	1	1	2
Tomate NL	3	4	6
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Semmelbrösel 1)	50 g	75 g	100 g
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	30 ml	40 ml
Seehecht 6)	250 g	375 g	500 g
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml	40 ml
Wasser* für Schritt 3	200 g	250 g	300 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 ☉ 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	392 kJ/94 kcal	2.720 kJ/650 kcal
Fett	3,68 g	25,51 g
– davon ges. Fettsäuren	1,18 g	8,16 g
Kohlenhydrate	9,63 g	66,75 g
– davon Zucker	1,70 g	11,77 g
Eiweiß	5,06 g	35,04 g
Salz	0,252 g	1,745 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch
 6) Fische

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
 kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005
 kundenservice@hellofresh.at