

# Gebackener Seelachs mit panierten Kartoffeln

grünem Salatmix und selbst gemachter Cocktailsoße

Wenig Vorbereitung | Unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 637 kcal • Tag 2 kochen

29



Seelachs



vorw. festk. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Mayonnaise



Semmelbrösel



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Salatmischung



Joghurt



Ketchup



Zitrone, gewachst



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

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Honig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüssel,  
1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	34 ml	51 ml	68 ml
Semmelbrösel <b>15)</b>	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Ketchup <b>10)</b>	17 ml	17 ml	34 ml
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
Öl*, Honig*	Angaben im Text		
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. 550 g)
Brennwert	485 kJ/116 kcal	2665 kJ/637 kcal
Fett	4,70 g	25,85 g
– davon ges. Fettsäuren	0,74 g	4,05 g
Kohlenhydrate	11,89 g	65,37 g
– davon Zucker	1,99 g	10,94 g
Eiweiß	5,79 g	31,85 g
Salz	0,355 g	1,954 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:** **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien

**AR:** Argentinien **TR:** Türkei



## Kleine Vorbereitung

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

Gewaschene **Kartoffeln** vierteln und in eine große Schüssel geben.

**Knoblauch** abziehen und dazu pressen.

„Hello Patatas“ **Gewürzmischung** und die Hälfte der **Mayonnaise** dazugeben und alles gründlich vermengen.

**Semmelbrösel** in eine zweite große Schüssel geben und die **Kartoffeln** nach und nach dazugeben und vorsichtig vermengen, sodass sie damit paniert sind.



## Für die Cocktailsoße

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Ketchup**, restliche **Mayonnaise** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** miteinander verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kartoffeln backen

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für 25 – 30 Min. goldbraun backen, bis sie außen goldbraun und innen weich sind.

Die restlichen **Semmelbrösel** benötigst Du nicht mehr.

Die Schüssel auswischen und mit dem Rezept fortfahren.



## Salat marinieren

In der großen Schüssel aus Schritt 1 **Salatmix** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Cocktailsoße** vorsichtig miteinander vermengen.



## Für den Fisch

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Fischfilets** in eine Auflaufform geben, mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** marinieren. Auflaufform mit den **Fischfilets** in den letzten 12 – 14 Min. der Kartoffel-Backzeit unter das Backblech auf ein Gitterrost stellen und backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



## Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen. Fertig gebackene **Fischfilets** und **Kartoffelstücke** dazu anrichten. **Cocktailsoße** dazu reichen und genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<https://www.hellofresh.de/freunde>

