

# Gebackenes Seehechtfilet mit Dill-Schmand an Ofengemüse und Blechkartoffeln

Family 10 Min. Vorbereitung unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 581 kcal • Tag 2 kochen

29



Seehecht



Kartoffeln (Drillinge)



Zucchini



Karotte



Dill



Petersilie



Schmand



Sahnejoghurt



süßer Senf



Gewürzmischung  
„Hello Grünzeug“



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseschäler

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4</b>	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   FR   IT   ES</b>	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Schmand <b>7</b>	100 g	200 g	200 g
Sahnejoghurt <b>7</b>	75 g	75 g	150 g
süßer Senf <b>9</b>	15 ml	30 ml	30 ml
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	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. 650 g)
Brennwert	376 kJ/90 kcal	2430 kJ/581 kcal
Fett	4,36 g	28,22 g
– davon ges. Fettsäuren	1,78 g	11,49 g
Kohlenhydrate	7,44 g	48,12 g
– davon Zucker	2,63 g	16,99 g
Eiweiß	4,95 g	32,04 g
Salz	0,193 g	1,248 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

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **FR:** Frankreich



## Gemüse schneiden

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

**Drillinge** halbieren.

**Karotten** schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Zucchini** schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.



## Für die Kartoffeln

**Kartoffeln** auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.



## Gemüse backen

**Karotten-** und **Zucchini**scheiben in eine Auflaufform geben und mit „**Hello Grünzeug**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Auflaufform neben die **Kartoffeln** auf das Blech stellen und alles im Ofen 25 – 30 Min. backen.



## Für den Dip

In der Zwischenzeit **Dillfähnchen** von den Stielen zupfen und hacken.

**Petersilienblätter** ebenfalls hacken.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Sahnejoghurt**, **süßem Senf** und **Dill** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Fisch garen

**Fischfilets** auf der Seite ohne Haut mit jeweils 1 EL **Dill-Schmand** bestreichen und die letzten 10 – 12 Min. auf das **Gemüse** in die Auflaufform legen und mitgaren, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.



## Anrichten

**Fischfilets**, **Ofengemüse** und **Kartoffeln** auf Teller verteilen.

**Petersilie** über die **Kartoffeln** streuen und alles mit dem restlichen **Dill-Schmand** 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>

