

Seehecht auf cremig-buntem Pfannengemüse mit Wirsing, Cannellini-Bohnen und Karotten

Family One-Pot-Gericht unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 634 kcal • Tag 2 kochen

29



Wirsing (geschnitten)



Ofenkartoffel



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Cannellinibohnen



Hühnerbrühe



Sahnejoghurt



Seehecht



Zitrone, unwachst



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

Los geht's

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

Basiszutaten

Öl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 Gemüseschäler, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Wirsing (geschnitten)	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	2	2
Karotte DE NL DK	1	1	2
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Cannellinibohnen	1	1,5**	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt 7	75 g	100 g	150 g
Seehecht 4	250 g	375 g	500 g
Zitrone, ungewachst ZA ES AR	1	1	1

**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.)

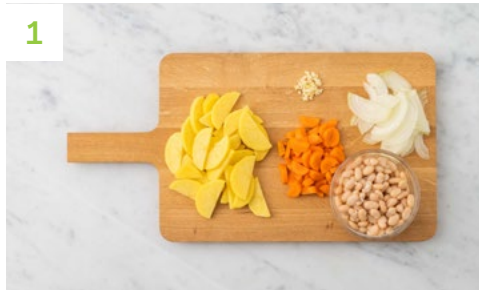
	100 g	Portion (ca. 780 g)
Brennwert	339 kJ/81 kcal	2654 kJ/634 kcal
Fett	3,30 g	25,85 g
– davon ges. Fettsäuren	0,91 g	7,10 g
Kohlenhydrate	5,96 g	46,73 g
– davon Zucker	1,31 g	10,29 g
Eiweiß	5,12 g	40,14 g
Salz	0,450 g	3,527 g

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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Gemüse schneiden

Kartoffel schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Karotte schälen, längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Bohnen durch ein Sieb gießen.



Gemüse braten

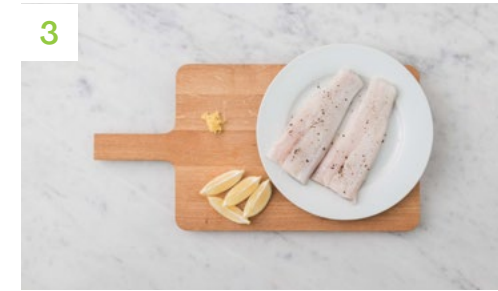
In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen.

Kartoffel- und **Karottenscheiben** darin 5 – 7 Min. anbraten.

Wirsing, **Zwiebel** und **Knoblauch** zufügen und 3 Min. mitbraten.

Pfanneninhalt mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Hühnerbrühpulver** ablöschen.

Bohnen unterrühren und alles 10 – 12 Min. abgedeckt kochen, bis das **Wasser** verkocht und das **Gemüse** weich ist.



Inzwischen

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

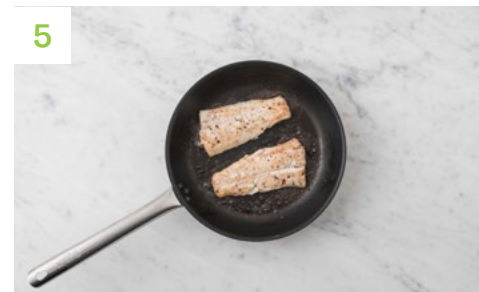
Fischfilets von beiden Seiten mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, **salzen*** und **pfeffern***.



Gemüse abschmecken

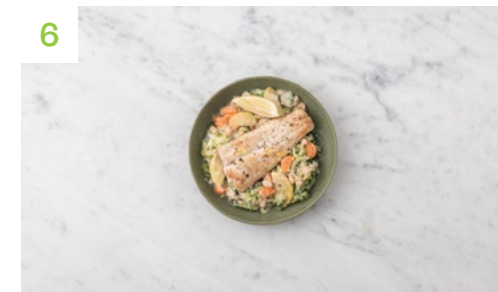
Wenn das **Gemüse** gar ist, Pfanne vom Herd nehmen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sahnejoghurt** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Wirsing-Bohnen-Pfanne auf Teller verteilen.



Fisch braten

Pfanne auswaschen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** darin erhitzen. **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten. Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis das **Fleisch** nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Fischfilets auf das **Wirsing-Bohnen-Gemüse** legen, braune **Butter** aus der Pfanne darüber gießen.

Mit restlichem **Joghurt** und **Zitronenabrieb** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Seehecht

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

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

