



# SEEHECHT AUF CREMIGEM PORREEGEMÜSE

mit scharfen Linsen

LOW CARB



Seehechtfilets



Karotte



Stangensellerie



Porree



rote Chilischote



Salbei



Thymian



braune Linsen



Crème fraîche



Hühnerbrühe

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 große Pfanne** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

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

**Karotte** schälen.

**Karotte** und **Selleriestange** in kleine Würfel schneiden.

**Porree** in 0,5 cm breite Ringe schneiden.

**Chili** längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in feine Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).



## 4 WÄHRENDEDESSEN

**Seehechtfilets** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** würzen. **Seehecht** auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen für 12 – 14 Min. garen. **★TIPP:** Ob der **Fisch** gar ist, siehst du daran, dass dieser innen nicht mehr glasig ist und die Segmente mit einer Gabel leicht auseinanderzuziehen sind.



## 2 KRÄUTER SCHNEIDEN

Blätter von **Thymian** und **Salbei** abzupfen und beides grob hacken.



## 5 ZUM SCHLUSS

**Limons** in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft, und zum **Gemüse** geben. **Hühnerbrühe** in 4 EL [6 EL | 8 EL] **Wasser\*** auflösen und mit **Crème fraîche** und dem gehackten **Salbei** zum **Gemüse** geben und nochmals aufkochen, bis die **Soße** cremig und eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 GEMÜSE BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erwärmen, **Karotten-** und **Selleriewürfel**, **Porreeringe**, **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**) und gehackten **Thymian** und **Salbei** in die Pfanne geben und 8 – 12 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** würzen.



## 6 ANRICHTEN

Cremiges **Porreegemüse** auf Teller geben, **Seehecht** darauf anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte NL	1	1	2
Selleriestangen 3)	1	1	2
Porree DE	1	1 (groß)	1 (groß)
rote Chilischote ES   NL	½ ☉	¾ ☉	1
Salbei/Thymian	10 g	10 g	10 g
braune Linsen	1	1½ ☉	2
Crème fraîche 5)	150 g	225 g ☉	300 g
Seehecht 6)	250 g	375 g	500 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 5	4 EL	6 EL	8 EL
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. 600 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	2.322 kJ/555 kcal
Fett	5,99 g	34,78 g
– davon ges. Fettsäuren	2,70 g	15,66 g
Kohlenhydrate	3,86 g	22,38 g
– davon Zucker	1,54 g	8,92 g
Eiweiß	5,83 g	33,86 g
Salz	0,494 g	2,868 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

3) Sellerie 5) Milch 6) Fische

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at