

SEEHECHT AUS DEM BACKOFEN

mit Käse-Kartoffel-Stampf und Buschbohnen

EASY ALLTAG



Seehecht



Kartoffeln



Buschbohnen



Crème fraîche



Gewürzmischung "Cajun"



Hartkäse ital. Art

**Mahlzeit
zum Rätseln!**

Mhhh ... heute gibt es cremigen Kartoffelstampf, der durch Hartkäse ganz besonders lecker wird! Und auch Deine grünen Bohnen werden heute durch einen kleinen Zaubertrick extra lecker – durch Crème fraîche nämlich.

Was glaubst Du: Wie viele grüne Bohnen hast Du auf dem Teller?
Schätzt doch reihum alle einmal für jeden Teller – wer Lust hat, kann auch nachzählen.



40 Minuten Stufe 2

Tag 1-2 kochen



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die **Bohnen** schnippeln.

Falls Euch die **Gewürzmischung** zu scharf sein sollte, würzt den **Fisch** nur mit **Salz*** und **Pfeffer***.



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse, Kräuter** und **Fisch** ab und tupft den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigt Ihr eine **Auflaufform**, **1 großen Topf**, **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), ein **Sieb**, eine **Gemüsereibe** und einen **Kartoffelstampfer**.



1 FÜR DEN KARTOFFELSTAMPF

Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heizt den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** in 2 cm große Stücke schneiden. Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Kartoffelstücke** darin 12 – 15 Min. garen.



4 FÜR DEN STAMPF

Gegarte **Kartoffeln** abgießen und zurück in den Topf geben. **Kartoffeln** mit **Butter***, **Milch*** und **Hartkäse** zu einem Stampf verarbeiten und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 FÜR DEN FISCH

Seehecht in eine Auflaufform geben und mit der **Gewürzmischung** und **Salz*** würzen. Im Backofen für 8 – 15 Min. backen, bis der **Fisch** durchgegart ist.

★ **TIPP:** Die Backzeit kann je nach Backofen variieren. Überprüft, ob der **Fisch** im Inneren gar ist.



5 ANRICHTEN

Käse-Kartoffel-Stampf auf tiefen Tellern verteilen und **Bohnen**, **Soße** und **Fisch** darauf anrichten.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
mehligkochende Kartoffeln	600 g	800 g
Buschbohnen	200 g	300g
Seehecht 4)	375 g	500 g
Gewürzmischung "Cajun"	2 g	2 g
Crème fraîche 5)	150 g	150 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g
Butter* 5)	1 EL	2 EL
Milch* 5)	75 ml	100 ml
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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	335 kJ/80 kcal	1609 kJ/385 kcal
Fett	4 g	21 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	13 g
Kohlenhydrate	8 g	37 g
- davon Zucker	1 g	5 g
Eiweiß	2 g	10 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	0 g	0 g

ALLERGENE

2) Eier 4) Fisch 5) Milch

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

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

f i y p #HelloFreshDE

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

GUTEN APPETIT!