

Seehecht in Spinat-Sahne-Soße, dazu Kartoffelspalten aus dem Ofen

EASY
ALLTAG



Seehecht



Kartoffeln



Babyspinat



Semmelbrösel



Kochsahne



Gemüsebrühe



geriebener Hartkäse

Mahlzeit für
Hungrige!



Unser heutiges Fischfilet aus dem Backofen ist eines der unkompliziertesten und schnellsten Rezepte, die wir für Euch parat haben. Ein bisschen schnippeln, ein bisschen mixen – und ab geht alles in den Backofen.

Während der kurzen Wartezeit und beim Essen könnt Ihr spielen:
„Ich rieche/schmecke was, was Du nicht riechst/schmeckst“.
Was könnte das zum Beispiel sein? Kartoffeln, Fisch, Käse oder Spinat?

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-2 kochen





MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den **Sahne-Mix** herstellen und die **Semmelbrösel** mit dem **Käse** vermengen.



LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 Auflaufform**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel** und **1 großen Topf**.



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

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Kartoffelspalten** mit **1 ½ EL [2 EL] Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Im Backofen für **20 – 30 Min.** backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



2 KÄSEBRÖSEL VORBEREITEN
Währenddessen **Hartkäse** zusammen mit **Semmelbröseln** in einer kleinen Schüssel vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

SOSSE ZUBEREITEN
In einem großen Topf **Sahne** mit **Gemüsebrühe** und **75 ml [100 ml] Wasser*** vermischen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 SPINAT ZUR SOSSE GEBEN
Sobald die **Sahne** kocht, **Babyspinat** hinzugeben und zusammenfallen lassen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und in die Auflaufform geben.



4 SEEHECHT BACKEN
Seehecht mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, auf die **Spinatsoße** geben und mit den **Käsebröseln** toppen. **Seehecht** mit in den Ofen geben und für **12 – 15 Min.** backen, bis der **Fisch** gar ist und die **Brösel** goldbraun sind.



5 ANRICHTEN
Kartoffelspalten auf Teller verteilen, **Seehecht** mit **Spinat-Sahne-Soße** dazu anrichten und genießen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffeln	600 g	800 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	30 g ☉	40 g
Semmelbrösel 1)	25 g	50 g
Kochsahne 5)	300 ml ☉	400 ml
Gemüsebrühe	6 g	8 g
Babyspinat	75 g	100 g
Seehecht 6)	375 g	500 g
Olivenöl* für Schritt 1	1 ½ EL	2 EL
heißes Wasser* für Schritt 2	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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	406 kJ/97 kcal	2.006 kJ/480 kcal
Fett	4 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	8 g	42 g
– davon Zucker	1 g	6 g
Eiweiß	7 g	34 g
Salz	1 g	1 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 6) Fische

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

Guten Appetit!



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