

Seehecht mit Kohlrabipüree und Senfracnm dazu Karotten

Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2299 kJ/550 kcal • Tag 2 kochen

14



Kohlrabi



Ofenkartoffeln



Seehecht



Gemüsebrühe



körniger Senf



Kochsahne



Dill



Petersilie



Karotte



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer,
1 Sieb und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kohlrabi DE	1	2	2
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
körniger Senf 9)	17 g	30 g**	40 g
Kochsahne 7)	150 g	300 g	300 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Karotte DE NL ES IL	3	5	6
Knoblauchzehe ES	1	1	2

Öl*, Zucker*, Wasser* Angaben im Text
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. 700 g)
Brennwert	326 kJ/78 kcal	2299 kJ/550 kcal
Fett	3,38 g	23,85 g
– davon ges. Fettsäuren	1,25 g	8,83 g
Kohlenhydrate	7,02 g	49,47 g
– davon Zucker	2,85 g	20,12 g
Eiweiß	4,56 g	32,15 g
Salz	0,377 g	2,657 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 **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern



Kohlrabi würfeln

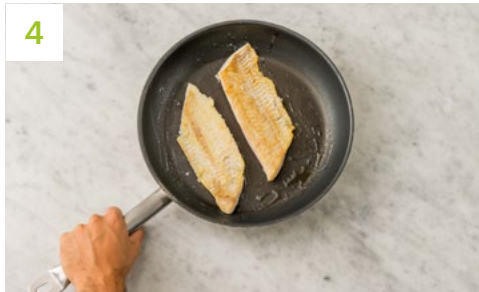
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden.

Kohlrabi schälen und in 1,5 – 2 cm große Würfel schneiden.

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Kartoffeln und **Kohlrabi** zugeben, Hitze reduzieren und ds **Gemüse** 15 – 20 Min. weich garen.



Seehecht braten

Seehecht von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Seehecht** darin auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten. Wenden und auf der anderen Seite 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. Herausnehmen.

Seehecht

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



Karotten glasieren

Knoblauch schälen und fein hacken.

Karotten schälen, längs halbieren oder vierteln und in 5 cm lange Stücke schneiden.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Karotten** und **Knoblauch** darin 1 Min. anschwitzen.

50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und 1 Prise **Zucker*** zugeben und 6 – 8 Min. garen, bis das **Wasser** verkocht ist. 2 – 3 Min. weiterbraten, bis die **Möhren** weich sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Senfsoße kochen

In der Pfanne restliche **Sahne**, restliche **Gemüsebrühe**, **körnigen Senf** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** aufkochen und 2 – 3 Min. köcheln lassen.

Fisch wieder hineingeben und kurz erhitzen.



Püree zubereiten

Dillfähnchen und **Petersilienblätter** abzupfen und beides fein hacken.

Kartoffeln und **Kohlrabi** in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochsahne** und die Hälfte des **Gemüsebrühpulvers** in den Topf geben und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.

Kräuter unterrühren und mit **Salz*** abschmecken.



Anrichten

Kohlrabi-Kräuter-Püree auf Teller verteilen, **Seehecht** und **Karotten** anlegen und mit der **Senfsoße** 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>

