

# Seehecht mit Tomaten-Zucchini-Gemüse und Hirtenkäse-Topping, dazu Kartoffeltaler

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 608 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



Zucchini



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



stückige Tomaten



Gemüsebrühe



Hirtenkäse



Ofenkartoffeln



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

# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Zucchini <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Ofenkartoffeln <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	2	3	4

\*\*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. 760 g)
Brennwert	336 kJ/80 kcal	2544 kJ/608 kcal
Fett	3,68 g	27,89 g
– davon ges. Fettsäuren	0,90 g	6,82 g
Kohlenhydrate	6,24 g	47,26 g
– davon Zucker	2,45 g	18,53 g
Eiweiß	5,33 g	40,36 g
Salz	0,556 g	4,214 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) **10)** Sellerie

(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



## 1 Kartoffeln backen

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

**Kartoffeln** ungeschält in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen ca. 25 – 30 Min. backen, bis sie gar und etwas gebräunt sind. Zwischendurch eventuell einmal wenden.



## 2 Gemüse schneiden

**Zucchini** in 1 – 2 cm große Würfel schneiden.

**Spitzpaprika** halbieren, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



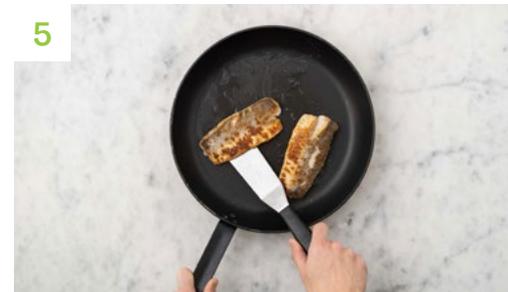
## 3 Gemüse anbraten

In einem großen Topf 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** erhitzen, **Zucchini** darin 2 – 3 Min. unter ständigem Rühren scharf anbraten. **Spitzpaprika** und **Knoblauch** hinzufügen und weitere 2 Min. anbraten.



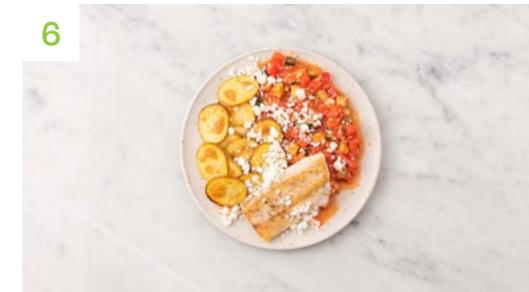
## 4 Gemüse kochen

Hitze reduzieren, **stückige Tomaten**, **Gemüsebrühpulver**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** hinzufügen. Durchrühren und abgedeckt 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Fisch braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Fischfilets salzen\*** und **pfeffern\***, mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und ca. 2 Min. anbraten. Anschließend **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiterbraten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



## 6 Anrichten

**Hirtenkäse** zerbröseln, die Hälfte unter das **Zucchini**gemüse mischen. **Zucchini**gemüse, **Bratkartoffeln** und **Fischfilets** auf Teller verteilen. Mit restlichen **Hirtenkäsebröseln** und 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>

