

SEELACHS IN TOMATEN-SAHNE-SOSSE AUS DEM OFEN, dazu Brokkoli und Kartoffelspalten

EASY ALLTAG



Gemüsebrühe



Kochsahne



Tomatenmark



Brokkoli



Seelachs



Kartoffeln



Gewürzmischung
„Kartoffelknaller“

Mahlzeit für ein Spiel!



Wenn sich die besten Zutaten verbinden, ist das ein Highlight für alle: zartes Seelachsfilet, Kartoffeln und eine cremige Tomaten-Sahne-Soße. Und dazu passt perfekt: „Welche Zutat bin ich?“. Wählt für jede Person am Tisch ein Lebensmittel aus. Nun beginnt das Raten: Bin ich ein Gemüse? Wachse ich unter der Erde? Und so weiter. Wird eine Frage mit Nein beantwortet, ist der Nächste mit Fragen dran. Viel Spaß dabei!



35–40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1–2 kochen



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die **Brokkoliröschen** abbrechen. Das macht Spaß, ist sicher und fördert die Akzeptanz für dieses vielleicht neue Lebensmittel.



LOS GEHT'S

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



1 KARTOFFELSPALTEN

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

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für den **Fisch** lassen). **Kartoffelspalten** mit **1½ EL [2 EL] Olivenöl*** beträufeln und mit der **Gewürzmischung, Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Im Backofen für 20 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** innen weich und außen gebräunt sind sind.



2 SOSSE ZUBEREITEN

In einem kleinen Topf 300 ml [400 ml] **Sahne** mit **Gemüsebrühe** und **1½ EL [2 EL] Tomatenmark** vermischen, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und mindestens 1 Min. unter Rühren einkochen lassen, bis die **Soße** etwas dicker wird. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseitestellen oder warm halten.



3 SEELACHS BACKEN

Seelachs mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, für die letzten 12 – 15 Min. der **Kartoffel-Backzeit** mit zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben und backen, bis der **Fisch** gar ist.



4 FÜR DEN BROKKOLI

Brokkoli in mundgerechte Röschen schneiden oder abbrechen. Einen großen Topf mit ausreichend heißem Wasser füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Brokkoliröschen** darin 4 – 5 Min. kochen. Abgießen und beiseitestellen.



5 ANRICHTEN

Kartoffelspalten und **Brokkoli** auf Teller verteilen, **Seehecht** mit **Tomaten-Sahne-Soße** dazu anrichten und genießen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffeln	800 g	1.000 g
Gewürzmischung „Kartoffelknaller“	4 g	6 g
Kochsahne 5)	300 ml	400 ml
Gemüsebrühe	6 g	8 g
Tomatenmark	1½ EL	2 EL
Seelachs 6)	375 g	500 g
Brokkoli DE	375 g	500 g
Olivenöl* für Schritt 1	1½ EL	2 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	2.420 kJ/579 kcal
Fett	3 g	21 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	8 g	51 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	6 g	36 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

5) Milch 6) Fische

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

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

