

Seelachs nach Hausmacher Art

dazu würzige Kartoffeln in Paprika-Knoblauch-Butter

Family 30 – 40 Minuten • 780 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



vorw. festk. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Petersilie glatt



Schnittlauch



Crème fraîche



Apfel



rote Zwiebel



Zitrone, gewachst



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Butter*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne,
1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Knoblauchzehe	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche 7)	200 g	300 g	400 g
Apfel NL PL	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Zucker*, Öl*, Butter*	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. 720 g)
Brennwert	454 kJ/108 kcal	3265 kJ/780 kcal
Fett	5,61 g	40,36 g
- davon ges. Fettsäuren	3,07 g	22,08 g
Kohlenhydrate	9,62 g	69,19 g
- davon Zucker	3,10 g	22,31 g
Eiweiß	4,31 g	31,01 g
Salz	0,095 g	0,680 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **PL:** Polen
EG: Ägypten **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien
TR: Türkei



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Zitrone vierteln.

Apfel vierteln und Kerngehäuse entfernen.

Apfelviertel längs halbieren und quer in sehr feine Scheibchen schneiden.



Fisch braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fischfilets** von beiden Seiten **salzen***, mit ein wenig **Zitronensaft** beträufeln und in der Pfanne ca. 2 – 4 Min. je Seite braten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.



Kartoffeln kochen

Kartoffeln im großen Topf für ca. 18 Min. gar kochen.

Währenddessen **Zwiebel** vierteln, abziehen und in sehr feine Streifen schneiden. **Zwiebelstreifen** in eine große Schüssel geben und mit etwas kochendem **Wasser** übergießen, sodass sie bedeckt sind. **Zwiebelstreifen** 1 Min. ziehen lassen und durch ein Sieb abgießen.



Kartoffeln vollenden

Knoblauchzehe abziehen.

Kartoffeln durch das Sieb abgießen.

Topf wieder erhitzen. **Gewürzmischung** „Hello Paprika“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** hinzufügen, **Knoblauch** hineinpressen und erhitzen, bis die **Butter** geschmolzen ist. **Kartoffeln** hinzufügen und ca. 1 Min. durchschwenken.



Für die Hausmachersoße

Zwiebeln zurück in die große Schüssel geben. Geschnittenen **Apfel**, **Crème fraîche**, **Schnittlauchröllchen** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hinzugeben und vermengen. Danach mit dem **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Beiseite stellen.



Anrichten

Kartoffeln, **Fischfilets** und **Hausmachersoße** auf Tellern anrichten, mit **Petersilie** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

Seelachs

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

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

