

Tundra-Teller: Fischfilet nach Art Bordelaise mit Kartoffelstampf und Gurkensalat

Family | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 471 kcal • Tag 2 kochen

24



Disney
ZOOMANIA+



Disney+
Die brandneue Serie
ab November
nur auf Disney+
streamen

-  Seehecht
-  Semmelbrösel
-  Dill
-  Petersilie
-  mittelscharfer Senf
-  Schalotte
-  Knoblauchzehe
-  mehlig. Kartoffeln
-  Joghurt
-  Gurke

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben
Pfeffer*, Salz*, Milch*, Butter*

(C) 2022 Disney
Abonnement erforderlich, Ab 18.

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech, 1 großen Topf mit Deckel, 2 große Schüsseln, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Semmelbrösel 15)	25 g	50 g	50 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
mehlig. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Gurke NL BE GR ES	1	2	2
Milch*, 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. 690 g)
Brennwert	287 kJ/69 kcal	1970 kJ/471 kcal
Fett	1,21 g	8,27 g
- davon ges. Fettsäuren	0,66 g	4,53 g
Kohlenhydrate	9,20 g	63,04 g
- davon Zucker	1,38 g	9,44 g
Eiweiß	4,84 g	33,19 g
Salz	0,185 g	1,270 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



Für den Stampf

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Kartoffelviertel zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.



Dip und Gurkensalat

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt**, restlichen **Dill**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Gurke in die Schüssel geben und untermischen.

In einer kleinen Schüssel restliche **Schalottenwürfel**, restlichen **Joghurt** und restliche gehackte **Petersilie** miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Kruste

Dill und **Petersilie** getrennt voneinander fein hacken.

Schalotte abziehen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und in eine große Schüssel pressen.

Dann 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, **Semmelbrösel**, **Senf**, Hälfte der **Schalottenwürfel** und Hälfte der gehackten **Kräuter** hinzufügen und alles gut miteinander verkneten.

Tipp: Am besten geht das mit den Händen.

Mit etwas Salz* und Pfeffer* würzen.



Kartoffeln stampfen

Kartoffeln mithilfe des Deckels gut abgießen.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Milch*** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Falls Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch 2 EL [3 EL | 4 EL] vom Kochwasser verwenden.



Fisch backen

Fischfilets leicht **salzen*** und halbieren.

Fischfilets mit der Hautseite nach oben in eine leicht gefettete Auflaufform geben und mit der **Kruste** großzügig toppen.

Auflaufform danach im vorgeheizten Ofen für 10 – 12 Min. backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. Dann für 3 – 5 Min. die Grillstufe anstellen, damit die **Kruste** etwas bräunt.



Anrichten

Gebackenen **Fisch** auf Tellern verteilen, **Kartoffelstampf**, **Gurkensalat** und **Dip** dazu anrichten und 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>

