



WELSFILLET IN HONIG-SENF-SOSSE, dazu Kartoffelspalten

EXPRESS REZEPT



Sukower Wels



vorgekochte
Kartoffelecken mit Schale



Béchamelsoße



körniger Senf



Honig



Babyspinat



Tomatengranulat

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Schnell, schneller, Express! Mit unseren Express-Rezepten zauberst Du innerhalb kürzester Zeit ein ausgewogenes und vor allem leckeres Gericht auf den Tisch! Dass Du es Dir dabei richtig gutgehen lassen kannst, beweist unser Welsfilet mit Honig-Senf-Soße. Körniger Senf, Babyspinat, Honig und Kartoffelspalten sorgen für den perfekten Wohlfühlmoment beim Essen. Guten Appetit!

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** mit **Deckel** und **1 große Schüssel**.



1 FÜR DIE KARTOFFELN

Kartoffelecken auspacken und trocken tupfen.

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Kartoffelecken** für 5 Min. scharf anbraten.

Danach aus der Pfanne nehmen, in eine große Schüssel umfüllen und warmhalten.



2 FISCH ANBRATEN

Welsfilet auf beiden Seiten **salzen***.

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer weiteren großen Pfanne erhitzen und **Welsfilets** ca 2 – 3 Min. je Seite goldbraun anbraten.

Welsfilets aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3 FÜR DIE SOSSE

Hitze der Pfanne reduzieren.

Béchamelsoße, **körnigen Senf**, **Tomatengranulat** und **Honig** in die Pfanne geben.

Alles kurz verrühren und einmal aufkochen lassen.



4 SOSSE VOLENDEN

Babyspinat unter die **Soße** heben.

Soße weiter erhitzen und **Spinat** zusammenfallen lassen.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hitze weiter reduzieren.



5 WELS VOLENDEN

Angebratene **Welsfilets** wieder zurück in die Pfanne auf die **Soße** legen und zugedeckt bei geringer Hitze noch mal 1 – 2 Min. erwärmen, bis die **Welsfilets** durchgegart sind.



6 ANRICHTEN

Welsfilets zusammen mit der **Spinatsoße** und den **Kartoffelspalten** auf Tellern anrichten.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorgekochte Kartoffelecken mit Schale	500 g	750 g	1.000 g
Sukower Wels 6)	250 g	375 g	500 g
Béchamelsoße 1) 5)	200 g	300 g	400 g
körniger Senf 4)	17 g	34 g	40 g
Tomatengranulat	4 g	6 g	8 g
Honig	20 g	30 g	40 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 1 und 2	je 1 EL	je 1½ EL	je 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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	449 kJ/107 kcal	2.500 kJ/598 kcal
Fett	5 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	9 g	51 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	5 g	31 g
Salz	1 g	4 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 6) Fische

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

GUTEN APPETIT!

f i y p #HelloFreshDE

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