

Backfisch mit buntem Gemüse-Stampf

dazu cremiger Dilldip

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 633 kcal • Tag 2 kochen

18



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Porree



Karotte



Dill



Petersilie



saure Sahne



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
mehligk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Porree NL DE	1	1	1
Karotte DE	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Panko-Mehl 13) 15)	50 g	100 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g

**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. 680 g)
Brennwert	390 kJ/93 kcal	2646 kJ/633 kcal
Fett	3,05 g	20,68 g
– davon ges. Fettsäuren	0,99 g	6,69 g
Kohlenhydrate	10,61 g	71,95 g
– davon Zucker	2,23 g	15,11 g
Eiweiß	5,49 g	37,23 g
Salz	0,295 g	2,001 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) **8)** Eier **9)** Senf **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Reichlich **Wasser*** in einem großen Topf zum Kochen bringen und **salzen***.

Porree längs halbieren, auswaschen und in 2 cm Stücke schneiden.

Karotten und **Kartoffeln** schälen und ebenfalls in 2 – 3 cm Stücke schneiden.



Fisch backen

Fischfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene ca. 12 – 15 Min. backen, bis die **Panade** knusprig und der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Gemüse kochen

Karotten und **Kartoffeln** in den Topf geben und abgedeckt für 10 Min. kochen.

Porree hinzufügen und weitere 5 Min. kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Dip zubereiten

Kräuter fein hacken.

Saure Sahne bis auf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] in eine kleine Schüssel geben, mit den gehackten **Kräutern** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

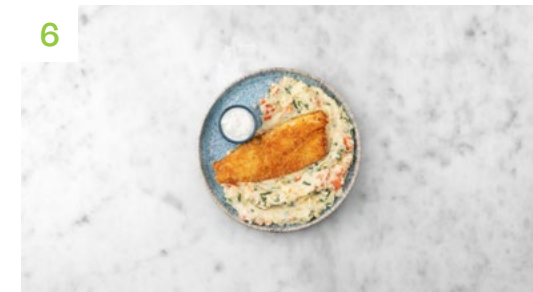


Fisch panieren

2 große Schüsseln bereitstellen.

In eine Schüssel das **Panko-Mehl** geben und in der zweiten Schüssel **Senf**, **Mayonnaise** und „**Hello Paprika**“ verrühren.

Fischfilets vorsichtig, aber gründlich in der **Senf-Mayonnaise-Mischung** wälzen, sodass jeweils das ganze **Filet** überzogen ist. Danach den **Fisch** mit **Panko** panieren.



Stampf vollenden & anrichten

Gemüse vorsichtig mithilfe des Deckels abgießen.

Gemüse zusammen mit der restlichen **sauren Sahne** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** zu einem stückigen **Stampf** verarbeiten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Stampf, **Fisch** und **Dip** auf Tellern 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>

