



# FISCHFILET NACH ART BORDELAISE

mit Kartoffelstampf und Tomatensalat



## HELLO PETERSILIE

Unser regionales Superfood mit dem hohen Gehalt an Vitamin C ist auch bekannt unter den folgenden Namen: Peterli, Petergrün oder Peterling.



Seehecht



Semmelbrösel



Dill



Petersilie



mittelscharfer Senf



Butter



Schalotte



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Mayonnaise



Joghurt



Tomate



Frühlingszwiebel

35 [35 | 40] Min. 45 [45 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und den Fisch mit **Küchenpapier** trocken.  
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.  
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel** und **1 Auflaufform**.



## 1 KRUSTE VORBEREITEN

### Dillblätter abzapfen.

**Schalotte** und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

**Knoblauch** und **Dill** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Hälfte** der **Schalotte**, **Butter**, **Semmelbrösel** und **Senf** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 4 FISCH BACKEN

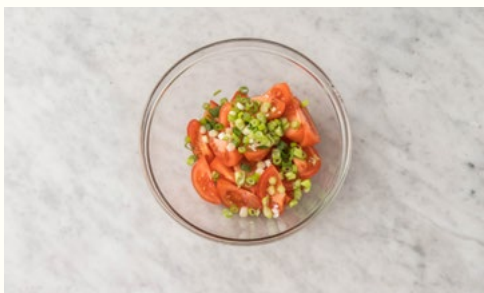
**Seehechtfilets** leicht **salzen\*** und quer halbieren. **Fischfilets** mit der Haut nach unten in eine leicht gefettete Auflaufform geben und mit den **Bröseln** großzügig toppen. Auflaufform im vorgeheizten Ofen für 12 – 14 Min. backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig und die Kruste leicht gebräunt ist.

Währenddessen den **Salat** zubereiten.



## 2 FÜR DEN DIP

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Petersilienstücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Restliche **Schalotte** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



## 5 SALAT ZUBEREITEN

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk herausschneiden und jede Hälfte in 4 Spalten schneiden. **Tomatenspalten** und **Frühlingszwiebelringe** in einer großen Schüssel miteinander vermengen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

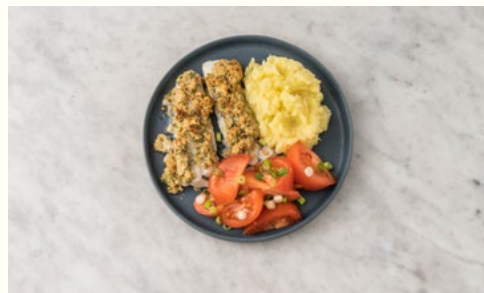
Nach der **Kartoffel**-Garzeit mit einer Gabel testen, ob die **Kartoffeln** weich sind. Wenn sie noch stückig sind, die Garzeit um **5 Min./98 °C/ Stufe 1** verlängern.



## 3 KARTOFFELN GAREN

Rühraufsatz in den Mixtopf einsetzen. **Kartoffeln** schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Kartoffelscheiben** 200 g [250 g | 300 g] **Wasser\*** und ½ TL [¾ TL | 1 TL] **Salz\*** zugeben und **18 Min.** [19 Min. | 20 Min.]/ **98 °C/ Stufe 1** garen.

Währenddessen den **Fisch** backen.



## 6 FERTIGSTELLEN

Wenn die **Kartoffeln** gar sind, Rühraufsatz aus dem Mixtopf entfernen (**Achtung: heiß!**), einen Schluck **Milch\*** in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Stufe 3** rühren. Gebackenen **Fisch** auf Tellern verteilen, **Kartoffelstampf**, **Tomatensalat** und **Dip** dazu anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Schalotte NL	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE   ES	1	1	2
Tomate NL	3	4	6
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Semmelbrösel 1)	50 g	75 g	100 g
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	30 ml	40 ml
Seehecht 6)	250 g	375 g	500 g
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml	40 ml
Wasser* für Schritt 3	200 g	250 g	300 g
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. 700 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2.720 kJ/650 kcal
Fett	3,68 g	25,51 g
– davon ges. Fettsäuren	1,18 g	8,16 g
Kohlenhydrate	9,63 g	66,75 g
– davon Zucker	1,70 g	11,77 g
Eiweiß	5,06 g	35,04 g
Salz	0,252 g	1,745 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 2) Eier 4) Senf 5) Milch  
 6) Fische

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
 kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005  
 kundenservice@hellofresh.at