

Seehecht im Baconmantel an Kerbelrahm dazu Kartoffelstampf und Schmelztomaten

Zeit sparen Family 15 Minuten • 2638 kJ/631 kcal • Tag 2 kochen

20

EXPRESS REZEPT



Seehecht



Bacon (Scheiben)



vorgearte Kartoffelwürfel



Kochsahne



Gemüsebrühe



Petersilie glatt



Kerbel



Milch



Kirschtomaten



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühe 10)	8 g	12 g	16 g
Petersilie glatt/Kerbel	10 g	10 g	10 g
Milch 7)	200 ml	300 ml**	400 ml
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Öl*	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. 640 g)
Brennwert	412 kJ/99 kcal	2638 kJ/631 kcal
Fett	5,08 g	32,49 g
– davon ges. Fettsäuren	2,48 g	15,90 g
Kohlenhydrate	7,14 g	45,71 g
– davon Zucker	1,49 g	9,55 g
Eiweiß	6,13 g	39,23 g
Salz	0,611 g	3,910 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) **10)** Sellerie

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

1



2



3



Püree herstellen

Kartoffelwürfel, die Hälfte des **Gemüsebrühpulvers** und **Milch** in einen großen Topf geben, **salzen***, aufkochen und ca. 8 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Kartoffelwürfel** weich sind.

Am Ende der Garzeit **Kartoffelwürfel** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem cremigen Stampf verarbeiten.

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

Fisch braten

Petersilie und **Kerbel** zusammen grob hacken.

Fischfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und in **Baconscheiben** einwickeln.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Fischfilets** und **Kirschtomaten** zugeben und **Fischfilets** darin auf jeder Seite 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Bacon** goldbraun und der **Fisch** durchgegart ist.

Die **Kirschtomaten** sollten danach leicht aufgeplatzt und etwas weicher geworden sein.

Fertigstellen

Fisch und **Kirschtomaten** aus der Pfanne heben und kurz beiseitestellen.

Kochsahne und restliches **Gemüsebrühpulver** in die Pfanne geben. Einmal aufkochen lassen und gehackte **Kräuter** mit der **Soße** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffelstampf auf Teller verteilen. **Fisch** und **Kirschtomaten** dazu anrichten und mit **Kerbelsoße** 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>

