

Seehecht mit Kartoffelpüree und Senfrahm dazu Karotten

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 569 kcal • Tag 2 kochen

14



mehlig. Kartoffeln



Seehecht



Gemüsebrühe



körniger Senf



Kochsahne



Dill



Petersilie



Karotte



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Los geht's

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
mehligk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
körniger Senf 9)	17 g	30 g**	40 g
Kochsahne 7)	150 g	300 g	300 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Karotte DE NL DK	3	5	6
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Öl*, Zucker*, Wasser*	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. 660 g)
Brennwert	364 kJ/87 kcal	2382 kJ/569 kcal
Fett	3,61 g	23,64 g
– davon ges. Fettsäuren	1,34 g	8,80 g
Kohlenhydrate	8,60 g	56,33 g
– davon Zucker	2,46 g	16,09 g
Eiweiß	4,71 g	30,88 g
Salz	0,492 g	3,221 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 **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **DK:** Dänemark



Kartoffeln kochen

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.



Karotten glasieren

Knoblauch schälen und fein hacken.

Karotten schälen, längs halbieren oder vierteln und in 5 cm lange Stücke schneiden.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Karotten** und **Knoblauch** darin 1 Min. anschwitzen. 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und 1 Prise **Zucker*** zugeben und 6 – 8 Min. garen, bis das **Wasser** verkocht ist. 2 – 3 Min. weiterbraten, bis die **Karotten** weich sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



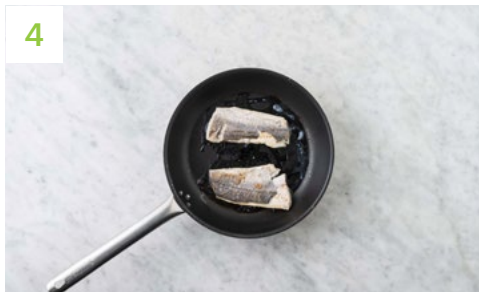
Püree zubereiten

Dillfähnchen und **Petersilienblätter** abzupfen und beides fein hacken.

Kartoffeln in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochsahne** und die Hälfte des **Gemüsebrühpulvers** in den Topf geben und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.

Kräuter unterrühren und mit **Salz*** abschmecken.



Seehecht braten

Seehecht von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***.

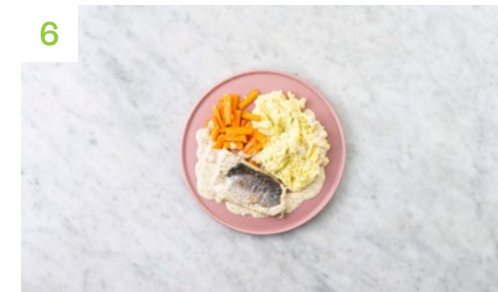
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Seehecht** darin auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten. Wenden und auf der anderen Seite 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. Herausnehmen.



Senfsoße kochen

In der Pfanne restliche **Sahne**, restliche **Gemüsebrühe**, **körnigen Senf** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** aufkochen und 2 – 3 Min. köcheln lassen.

Fisch wieder hineingeben und kurz erhitzen.



Anrichten

Kartoffel-Kräuter-Püree auf Teller verteilen, **Seehecht** und **Karotten** anlegen und mit der **Senfsoße** genießen.

Guten Appetit!

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

