



# GEBRATENES WELSFIELET

mit Champignons und süß-saurer bunter Bete



## HELLO WELSFIELET

*Regional, nachhaltig und vielseitig – das zarte Welsfilet stammt aus Sukow, im Herzen Mecklenburgs.*



Chioggia-Bete



Gelbe Bete



Rote Bete



braune Champignons



rote Zwiebel



Petersilie



Kerbel



Welsfilet



Rotwein-Essig

30 Minuten

Tag 1-3  
kochen

leichter Genuss

Stufe 2

Neuentdeckung

Zeit sparen

Das zarte Welsfilet zerfällt fast in Deinem Mund und die bunten Bete-Scheiben harmonieren perfekt dazu. Aromatische Kräuter und angebratene Champignons vollenden diese herzhaft-leckere Komposition! Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fisch** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 kleine Töpfe** (mit **Deckel**), **1 große Pfanne** und ein **Sieb**. Entdecke das **gebratene Welsfilet mit Champignons und süß-saurer bunter Bete**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

Die **Beten** schälen, halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden. Wenn Du mit der **Chioggia-Bete** und der **Gelben Bete** beginnst, werden diese von der **Roten Bete** nicht verfärbt. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren, und **Zwiebelhälften** ebenfalls in 1 cm breite Spalten schneiden.



## 2 BETE KOCHEN

Reichlich kochendes **Wasser** in jeweils 2 kleine Töpfe füllen, **salzen** und jeweils **Rote-Bete-Spalten** sowie **Gelbe- und Chioggia-Bete-Spalten** zusammen mit aufgesetztem Deckel 15–20 Min. garen, bis sie weich sind. In den letzten 3 Min. der Rote-Bete-Garzeit die **Zwiebelspalten** zugeben und mitgaren.



## 3 WÄHRENDESSEN

**Braune Champignons** halbieren. **Petersilie** und **Kerbel** mit den Stielen fein hacken.



## 4 FISCH BRATEN

Wenn die **Bete** fast fertig gekocht ist (das erkennst Du daran, dass die Bete leicht vom Messer rutscht, wenn Du mit einem Messer hineinstichst) in einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **ÖL** bei starker Hitze erwärmen, **Champignonhälften** darin 2–3 Min. braten. **Welsfilets** zugeben und je Seite 2–3 Min. anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



## 5 BETE ABSCHMECKEN

Nach der Garzeit **Beten-** und **Zwiebelspalten** in ein Sieb abgießen und zusammen in einen kleinen Topf geben. Vorsichtig mit 1 TL [1 EL] **Butter**, **Rotwein-Essig** und gehackten **Kräutern** vermischen. Mit etwas **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Betespalten** auf Teller verteilen, **Welsfilets** und gebratene **Champignons** darauf verteilen und genießen.

# GUTEN APPETIT!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Chioggia-Bete <small>FR</small>	1	2
Gelbe Bete <small>FR</small>	1	2
Rote Bete <small>DE</small>	1	2
braune Champignons	150 g	300 g
rote Zwiebel <small>DE</small>	1	2
Petersilie/Kerbel	je 10 g	je 20 g
Sukower Welsfilets <sup>4)</sup>	2	4
Rotwein-Essig <sup>1)</sup>	12 ml	24 ml

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*, Butter\* <sup>7)</sup>, Zucker\*

\* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	353 kJ/84 kcal	1975 kJ/471 kcal
Fett	4 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	5 g	30 g
– davon Zucker	5 g	27 g
Eiweiß	6 g	35 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	1 g

## ALLERGENE

1) Gluten 4) Fisch 7) Lactose

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, FR: Frankreich

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at