

Zitroniger Fisch mit Kerbelsauce

dazu käsiges Püree und Ofenzucchini

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 611 kcal • Tag 2 kochen

14



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Zucchini



Zitrone



Knoblauchzehe



Halbrahm



geriebener Hartkäse



Kerbel

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Milch*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 600 g	2 x 600 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Kerbel	1 x 10 g**	1 x 10 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. 700 g)
Brennwert	362 kJ/ 87 kcal	2555 kJ/ 611 kcal
Fett	3.66 g	25.79 g
- davon ges. Fettsäuren	1.32 g	9.31 g
Kohlenhydrate	7.79 g	54.90 g
- davon Zucker	1.38 g	9.73 g
Eiweiss	5.12 g	36.10 g
Salz	0.160 g	1.131 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

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



1 Kartoffeln kochen

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

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in 2 cm Stücke schneiden.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln zugeben und 15 – 18 Min. garen, bis sie weich sind.



4 Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf **Halbrahm** mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** verrühren, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, 2 – 3 Min. kochen und eindicken lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Kerbelblätter fein hacken.

Seehecht

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



2 Gemüse schneiden

Zucchini in 0.5 cm Scheiben schneiden und in eine grosse Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und in die Schüssel zu der **Zucchini** pressen.

Mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Zucchini auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei Platz für den **Fisch** lassen.



5 Püree vollenden

Kartoffeln nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben.

Hartkäse und einen Schluck **Milch*** zugeben, dann zu einem cremigen **Püree** stampfen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch einen Schluck Kochwasser* dazugeben.



3 Fisch backen

Zitrone heiss abwaschen.

4 [8] dünne Scheiben von der **Zitrone** schneiden, restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.

Fisch mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und auf das Backblech legen.

Fisch mit den **Zitronenscheiben** belegen und mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln.

Zucchini und **Fisch** im Ofen 12 – 15 Min. backen, bis der **Fisch** gar und die **Zucchini** weich ist.



6 Anrichten

Kurz vor dem Anrichten gehackten **Kerbel** zur **Sauce** geben.

Käse-Kartoffel-Püree auf Teller verteilen.

Fisch und **Zucchini** dazu anrichten und alles mit **Kerbelsauce** und **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!

