

# 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



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

# 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 <b>4</b>	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 <b>7</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
geriebener Hartkäse <b>7</b> <b>8</b>	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.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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.

## Seehecht

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

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!

