

Seelachs im Wintermantel

aus Kräuter-Mandel-Kruste, dazu bunter Gemüsestampf

unter 650 Kalorien | Klimaheld | 25 – 35 Minuten • 642 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



mehlig. Kartoffeln



Porree



Karotte



Petersilie glatt



Schnittlauch



Mandeln, gehobelt



mittelscharfer Senf



Balsamicoreme



Kräuterbutter



Gewürzmischung „Hello Muskat“

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus deiner Küche

Olivenöl*, Zucker*, Wasser*, Milch*, Butter*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
mehligk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Porree DE NL ES	1	1	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
Mandeln, gehobelt 22)	20 g	30 g	40 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Balsamicoreme 14) 15)	12 g	18 g**	24 g
Kräuterbutter 7)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	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. 750 g)
Brennwert	358 kJ/86 kcal	2686 kJ/642 kcal
Fett	3,1 g	22,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	8,3 g
Kohlenhydrate	8,5 g	63,6 g
– davon Zucker	1,9 g	14,6 g
Eiweiß	4,9 g	36,7 g
Salz	0,41 g	3,06 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



Für den Stampf

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Kartoffeln und **Karotten** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Gemüse** darin 12 – 14 Min. weich garen. Danach durch ein Sieb abgießen.



Für die Soße

Eine große Pfanne erhitzen. **Balsamicoreme**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** darin 5 Min. einköcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

Pfanne von der Hitze nehmen und **Kräuterbutter** einrühren. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



Wintermantel vorbereiten

Kräuter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Senf**, **Mandeln**, drei Viertel der **Kräuter**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Fisch garen

Seelachs salzen* und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, den **Wintermantel** darauf verteilen und im Ofen 10 – 12 Min. garen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Stampf vollenden

Gemüse zurück in den großen Topf geben und mit „**Hello Muskat**“, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gemüestampf auf Tellern anrichten und die **Kräutersoße** darauf verteilen. Mit restlichen **Kräutern** toppen. **Fisch** daneben anrichten und 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>

