

Dorade mit Kartoffelpüree und Senfrahm dazu Karotten

Family High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 633 kcal • Tag 2 kochen

13



Dorade



mehlig. Kartoffeln



Karotte



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



Kochsahne



körniger Senf



Gemüsebrühpulver



- 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

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|---------|--------|
| Dorade 4) | 240 g | 360 g | 480 g |
| mehlig. Kartoffeln | 500 g | 800 g | 1000 g |
| Karotte DE IL NL FR IT ES | 3 | 5 | 6 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Dill/Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| Kochsahne 7) | 150 g | 225 g** | 300 g |
| körniger Senf 9) | 17 g | 30 g** | 40 g |
| Gemüsebrühpulver 10) | 6 g | 8 g | 12 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. 670 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 393 kJ/94 kcal | 2648 kJ/633 kcal |
| Fett | 4,3 g | 29,3 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,9 g | 12,6 g |
| Kohlenhydrate | 8,3 g | 55,8 g |
| – davon Zucker | 2,3 g | 15,4 g |
| Eiweiß | 5,1 g | 34,2 g |
| Salz | 0,31 g | 2,12 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



1 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. **Kartoffeln** zugeben, Hitze reduzieren und **Kartoffeln** 15 – 20 Min. weich garen.



2 Karotten glasieren

Knoblauch fein hacken.

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

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** schmelzen. **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.



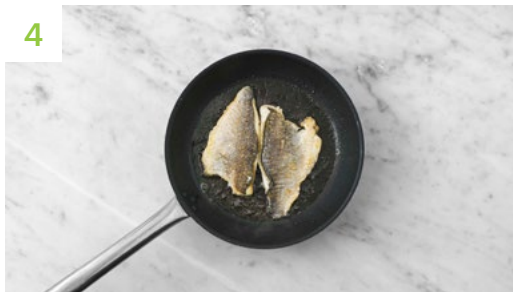
3 Püree zubereiten

Dill- und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.

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

Die Hälfte der **Gemüsebrühe** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochsahne** in den Topf geben und alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.

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



4 Dorade braten

Dorade rundum **salzen*** und **pfeffern***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Doradenfilets** mit der Haut nach unten 3 – 5 Min. darin braten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis die **Doradenfilets** durchgegart sind. Herausnehmen.



5 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.



6 Anrichten

Kartoffel-Kräuter-Püree auf Teller verteilen, **Dorade** und **Karotten** anlegen und mit der **Senfsoße** 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>

