

# Backfisch mit buntem Gemüse-Stampf dazu cremiger Dill-Dip

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2621 kJ/627 kcal • Tag 2 kochen

24



Seehecht



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Karotte



Porree



mehlig. Kartoffeln



saure Sahne



Dill



Petersilie



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

Gut im Haus zu haben

Butter\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel, und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>6</b>	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise <b>2</b> <b>4</b>	17 ml	17 ml	34 ml
mittelscharfer Senf <b>4</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Panko-Mehl <b>1</b>	50 g	100 g	100 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Porree <b>NL   BE   DE</b>	1	1	1
mehligk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
saure Sahne <b>5</b>	150 g	150 g	300 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Butter*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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	374 kJ/89 kcal	2621 kJ/627 kcal
Fett	2,94 g	20,61 g
– davon ges. Fettsäuren	1,28 g	8,98 g
Kohlenhydrate	10,25 g	71,87 g
– davon Zucker	2,20 g	15,41 g
Eiweiß	5,07 g	35,60 g
Salz	0,269 g	1,884 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:** **1** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2** Eier oder Eierzeugnisse **4** Senf oder Senfzeugnisse **5** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **6** Fisch oder Fischerzeugnisse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **BE:** Belgien



## Gemüse schneiden

Reichlich **Wasser** in einem großen Topf zum Kochen bringen und **salzen**\*.

Währenddessen **Porree** längs halbieren, auswaschen und in 2 cm dicke Stücke schneiden.

**Karotten** und **Kartoffeln** schälen und ebenfalls in 2 – 3 cm dicke Stücke schneiden.



## Gemüse kochen

**Karotten** und **Kartoffeln** in den Topf geben und abgedeckt für 10 Min. kochen.

**Porree** hinzufügen und weitere 5 Min. kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Fisch panieren

2 große Schüsseln bereitstellen.

Eine Schüssel mit dem **Pankomehl** füllen und in der zweiten Schüssel **Senf**, **Mayonnaise** und die **Paprika-Gewürzmischung** verrühren. **Fischfilets** vorsichtig, aber gründlich, in der **Senf-Mayonnaise-Mischung** wälzen, sodass jeweils das ganze **Filet** überzogen ist.

Danach den **Fisch** mit den **Pankobröseln** panieren.



## Fisch backen

**Fischfilets** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene für ca. 15 Min. backen, bis die **Panade** knusprig und der **Fisch** durchgegart ist.

**Tipp:** *Der Fisch ist durchgegart, wenn er in der Mitte nicht mehr glasig ist.*



## Dip zubereiten

Blätter der **Kräuter** abzupfen und fein hacken.

**Saure Sahne** bis auf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] in eine kleine Schüssel geben, mit den gehackten **Kräutern** verrühren und mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.



## Stampf vollenden & anrichten

**Gemüse** vorsichtig mithilfe des Deckels abgießen und wieder zurück in den Topf geben.

**Gemüse** zusammen mit der restlichen **sauren Sahne** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter**\* zu einem stückigen **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.

**Stampf**, **Fisch** und **Dip** auf Tellern anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**