

Fischfilet nach Art Bordelaise mit Kartoffelstampf und Gurkensalat

Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 602 kcal • Tag 2 kochen

5



Seelachs



Semmelbrösel



Dill



Petersilie



mittelscharfer Senf



Schalotte



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Mayonnaise



Schmand



Gurke



- 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

Pfeffer*, Salz*, Butter*, Milch*

Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 2 große Schüsseln, Knoblauchpresse, Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Semmelbrösel 15)	25 g	50 g	50 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Schmand 7)	100 g	150 g**	200 g
Gurke NL BE GR ES	1	2	2

**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. 650 g)
Brennwert	390 kJ/93 kcal	2520 kJ/602 kcal
Fett	4,14 g	26,76 g
- davon ges. Fettsäuren	2,06 g	13,33 g
Kohlenhydrate	8,66 g	56,00 g
- davon Zucker	1,29 g	8,32 g
Eiweiß	5,00 g	32,33 g
Salz	0,173 g	1,121 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 **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich



Für den Stampf

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Kartoffelviertel zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.



Dip und Gurkensalat

Gurke längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

In einer großen Schüssel 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Schmand**, restlichen **Dill**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Gurke** in die Schüssel geben und untermischen.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, restliche **Schalottenwürfel**, restlichen **Schmand** und restliche gehackte **Petersilie** miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Kruste

Dill und **Petersilie** getrennt voneinander fein hacken.

Schalotte fein hacken.

Knoblauch abziehen und in eine große Schüssel pressen.

Semmelbrösel, **Senf**, Hälfte der **Schalottenwürfel**, Hälfte der gehackten **Kräuter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] zimmerwarme **Butter*** hinzufügen und alles gut miteinander verkneten.

Tipp: Am besten geht das mit den Händen. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Kartoffeln stampfen

Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Milch*** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Falls Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch 2 EL [3 EL | 4 EL] vom Kochwasser verwenden.



Fisch backen

Seelachsfilets leicht **salzen*** und quer halbieren.

Fischfilets in eine leicht gefettete Auflaufform geben und **Semmelbröselkruste** darauf verteilen.

Fisch im vorgeheizten Ofen 10 – 12 Min. backen, bis er innen nicht mehr glasig ist. Danach 3 – 5 Min. die Grillstufe anstellen, damit die **Kruste** etwas bräunt.



Anrichten

Gebackenen **Fisch** auf Tellern verteilen. **Kartoffelstampf**, **Gurkensalat** und **Dip** dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

