

Ofen-Seehecht auf Apfel-Porree-Bett mit krossen Kartoffelscheiben und Meerrettich-Kresse-Dip

Wenig Vorbereitung | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 566 kcal • Tag 5 kochen

27



Porree



Apfel



Sahne



Gemüsebrühe



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Sahnemeerrettich



grüne Kresse



Joghurt



Seehecht



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Porree DE	1	2	2
Apfel NL PL	1	1	2
Sahne 7	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Sahnemeerrettich 7 14	18 g**	27 g**	36 g
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
Joghurt 7	100 g	150 g	200 g
Seehecht 4	250 g	375 g	500 g
Öl*	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. 670 g)
Brennwert	355 kJ/85 kcal	2370 kJ/566 kcal
Fett	3,32 g	22,12 g
– davon ges. Fettsäuren	1,47 g	9,81 g
Kohlenhydrate	8,45 g	56,34 g
– davon Zucker	3,51 g	23,42 g
Eiweiß	4,94 g	32,97 g
Salz	0,276 g	1,841 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) **10** Sellerie **14** Schwefeldioxyde und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **PL:** Polen **NL:** Niederlande



Kartoffeln vorbereiten

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Kartoffelscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Tipp: Lasse etwas Platz für eine Auflaufform und benutze für 3 oder 4 Personen 2 Backbleche.



Gemüse vorbereiten

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in feine Halbmonde schneiden.

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und jedes Viertel quer in feine Scheiben schneiden.



In den Backofen

Porree und **Apfelwürfel** in eine große Auflaufform geben und zusammen mit **Kochsahne**, **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, sodass das **Gemüse** vollständig mit **Soße** bedeckt ist.

Auflaufform neben die **Kartoffeln** auf das Backblech stellen und alles zusammen für 25 – 30 Min. im Ofen garen.



Für den Fisch

Fischfilets von beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Fischfilets** mit der Hautseite nach oben in den letzten 18 Min. mit in die Auflaufform geben und im Ofen garen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Für den Dip

Die Hälfte [drei Viertel | ganze] **Kresse** mit einer Schere abschneiden.

In einer kleinen Schüssel **Naturjoghurt**, die Hälfte [drei Viertel | ganzer] **Meerrettich**, die Hälfte der **Kresse**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



Anrichten

Apfel-Porree-Gemüse auf tiefen Tellern verteilen, das **Fischfilet** darauf anrichten und mit restlicher **Kresse** garnieren.

Bratkartoffeln daneben anrichten und mit dem **Kresse-Meerrettich-Dip** genießen.

Guten Appetit!

Seehecht

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

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

