Pochierter Seelachs in Tomatenrahm

dazu Ofengemüse und Kartoffelspalten

19

High Protein | Family | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 617 kcal • Tag 2 kochen

Seelachs

Tomatenpesto

Kochsahne

Gemüsebrühe

Zucchini

vorw. festk. Kartoffeln

rote Paprika

Frühlingszwiebel

Knoblauchzehe

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne mit Deckel, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Schüssel und 1 Knoblauchpresse

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs **4)**	250 g	375 g	500 g
Tomatenpesto **14)**	25 g	50 g	50 g
Kochsahne **7)**	200 g	300 g	400 g
Gemüsebrühe **10)**	4 g	6 g	8 g
Zucchini **DE**	2	3	4
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
rote Paprika **DE**	1	1	2
Frühlingszwiebel **DE | EG | IT**	1	1	2
Knoblauchzehe **ES**	1	1	1
Öl*, Wasser*	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. 800 g)
Brennwert	324 kJ/77 kcal	2581 kJ/617 kcal
Fett	3,73 g	29,68 g
– davon ges. Fettsäuren	1,45 g	11,52 g
Kohlenhydrate	6,34 g	50,50 g
– davon Zucker	2,14 g	17,05 g
Eiweiß	4,33 g	34,46 g
Salz	0,230 g	1,830 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)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **ES:** Spanien

2022-W31

1

Kleine Vorbereitung

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

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

Kartoffeln, geschält oder ungeschält, je nach Größe vierteln oder achteln.

2

Gemüse backen

Kartoffeln, **Zucchini** und **Paprika** in eine große Schüssel geben, **Knoblauch** dazu pressen und zusammen mit 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen.

Alles auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.

3

Währenddessen

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

In einem hohen Rührgefäß **Kochsahne**, **Gemüsebrühe**, **Tomatenpesto** und 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Wasser*** miteinander verrühren.

4

Soße kochen

Während der letzten 10 Min. der Gemüse-Backzeit in einer großen Pfanne 0,5 EL [**0,75 EL | 1 EL**] **Öl*** erhitzen und die weißen **Frühlingszwiebelringe** 1 Min. farblos anschwitzen.

Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig genug ist.

5

Fisch pochieren

Hitze reduzieren und **Fischfilets** in die Pfanne zur **Soße** geben. Alles abgedeckt ca. 2 – 3 Min. nur ganz leicht köcheln lassen, bis der **Fisch** durchgegart und die **Soße** leicht angedickt ist.

Zum Schluss nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6

Anrichten

Ofengemüse, **Fisch** und **Soße** auf Teller verteilen und **Fisch** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Guten Appetit!

Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs in der Pfanne besonders behutsam vor. Der Fisch ist sehr 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