

# Seehecht in Honig-Senf-Soße dazu Brokkoliröschen und Kartoffelspalten

Family High Protein 35 – 45 Minuten • 2776 kJ/664 kcal • Tag 2 kochen



mittelscharfer Senf



Schmand



Schalotte



Kartoffeln (Drillinge)



Petersilie



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Gemüsebrühe



Brokkoli



Seehecht



Honig



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

# 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, 1 kleinen Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	40 ml	60 ml	80 ml
Schmand <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Brokkoli <b>NL   ES</b>	1	0,75**	1
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Honig	20 g	30 g**	40 g

Wasser\*, 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. 630 g)
Brennwert	443 kJ/106 kcal	2776 kJ/664 kcal
Fett	4,70 g	29,42 g
– davon ges. Fettsäuren	0,71 g	4,45 g
Kohlenhydrate	7,76 g	48,56 g
– davon Zucker	2,65 g	16,56 g
Eiweiß	5,18 g	32,42 g
Salz	0,473 g	2,960 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 **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **NL:** Niederlande



### Für die Kartoffeln

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren. Danach im Ofen für ca. 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich und außen goldbraun sind.



### Für den Brokkoli

Einen großen Topf mit heißem **Wasser\*** füllen, kräftig **salzen\*** und aufkochen.

**Brokkoli** in mundgerechte Röschen aufteilen.

**Brokkoliröschen** ins kochende **Wasser** geben und 4 – 6 Min. gar kochen. Danach in ein Sieb abgießen und zum Warmhalten wieder in den Topf geben.



### Für die Soße

**Knoblauch** und **Schalotte** abziehen und beides fein hacken.

Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und dem mitgelieferten **Gemüsebrühpulver** eine **Gemüsebrühe** vorbereiten.

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

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einem kleinen Topf erhitzen. **Schalotten-** und **Knoblauchwürfel** darin für 2 – 3 Min. anschwitzen.



### Soße vollenden

Topf kurz von der Hitze nehmen und mit vorbereiteter **Gemüsebrühe**, **Schmand**, **Senf** und **Honig** ablöschen.

Hitze reduzieren, **Soße** gut verrühren und wieder auf den Herd stellen.

Gehackte **Kräuter** einrühren und 2 Min. unter Rühren köcheln lassen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und beiseitestellen.



### Für den Fisch

In einer großen, beschichteten Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Fischfilets salzen\***, mit der Hautseite in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. anbraten. Anschließend **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiterbraten.



### Anrichten

**Kartoffeln**, **Brokkoli**, **Fisch** und **Soße** auf dem Teller verteilen.

## 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>

