Seehecht in Spinat-Sahne-Soße aus dem Ofen

dazu knusprige Kartoffelspalten

18

High Protein | Family | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 505 kcal • Tag 2 kochen

- Babyspinat
- Seehecht
- Kochsahne
- vorw. festk. Kartoffeln
- Semmelbrösel
- geriebener Hartkäse
- Gemüsebrühe

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

thermomix

15 [15 | 20] Min. 35 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Babyspinat	75 g	100 g	100 g
Seehecht **4)**	250 g	375 g	500 g
Kochsahne **7)**	150 g	225 g**	300 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Semmelbrösel **15)**	25 g	50 g	50 g
geriebener Hartkäse **7) 8)**	20 g	30 g**	40 g
Gemüsebrühe **10)**	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Olivenöl*	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. 490 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	2114 kJ/505 kcal
Fett	4,13 g	20,32 g
– davon ges. Fettsäuren	2,10 g	10,31 g
Kohlenhydrate	9,12 g	44,87 g
– davon Zucker	1,09 g	5,38 g
Eiweiß	6,86 g	33,73 g
Salz	0,366 g	1,799 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

2022-W49

1

Kartoffeln backen

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

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei etwas Platz für die Auflaufform lassen.

Kartoffelspalten mit 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Im Backofen für 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** innen weich und außen knusprig sind.

Währenddessen fortfahren.

2

Für den Rahmspinat

Sahne, **Gemüsebrühe**, 50 g [**75 g** | **75 g**] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** vermengen und **4 Min./98 °C/ /Stufe 2** erhitzen.

Wenn der **Thermomix®** 90 °C erreicht hat, Messbecherdeckel abnehmen und **Spinat** langsam durch die Deckelöffnung auf das laufende Messer zugeben.

Während die **Soße** heiß wird, die **Käsebrösel** mischen.

3

Für die Käsebrösel

Geriebenen Hartkäse in eine kleine Schüssel geben.

Semmelbrösel, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und mischen.

4

Auflauf schichten

Rahmspinat mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und in eine passende Auflaufform geben.

Seehecht-**Filets** auf den **Rahmspinat** legen.

5

Auflauf backen

Käsebrösel auf den **Fischfilets** verteilen.

Auflaufform mit in den Ofen geben und für 12 – 15 Min. backen bis der **Fisch** gar ist und die **Brösel** goldbraun sind.

6

Anrichten

Kartoffelspalten auf Teller verteilen, **Seehecht** mit **Spinat**-**Sahne**-**Soße** dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

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