

# Seehecht mit Selleriepüree und Buttermilchsoße

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

unter 650 Kalorien | Max 20% Carbs | 30 – 40 Minuten • 532 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Ofenkartoffeln



Knollensellerie



Zucchini



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Zitrone, gewachst



Dill



Petersilie



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffeln <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	1	2	2
Knollensellerie <b>10)</b> <b>DE</b>	350 g	525 g**	700 g
Zucchini <b>DE</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	100 ml	150 ml	200 ml
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Öl*, Butter*	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	352 kJ/84 kcal	2224 kJ/532 kcal
Fett	4,98 g	31,45 g
– davon ges. Fettsäuren	1,24 g	7,83 g
Kohlenhydrate	4,64 g	29,33 g
– davon Zucker	2,25 g	14,25 g
Eiweiß	4,76 g	30,06 g
Salz	0,295 g	1,862 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 **10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **IT:** Italien **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



## Sellerie kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit dem heißen **Wasser\*** befüllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

Währenddessen **Kartoffeln** schälen und in 3 cm große Würfel schneiden.

**Sellerie** schälen und in 3 cm große Würfel schneiden.

**Kartoffeln** und **Sellerie** in das kochende **Wasser** geben und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Stampf verfeinern

Etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann **Sellerie** und **Kartoffeln** durch ein Sieb abgießen.

**Kartoffeln** und **Sellerie** zurück in den Topf geben, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** zugeben und zu einem **Stampf** verarbeiten. Dabei nach Belieben esslöffelweise **Kochwasser\*** zugeben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und eventuell warm halten.

## Seehecht

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



## Gemüse schneiden

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Dillfähnchen** von den Stängeln zupfen und fein hacken.

**Petersilienblätter** abzupfen und ebenfalls fein hacken.



## Soße kochen

**Fisch** aus der Pfanne nehmen, auf Teller verteilen.

**Buttermilch-Zitronen-Dressing** in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** und gehackte **Kräuter** nach Belieben untermischen.



## Fisch braten

**Fischfilets** mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zucchini** und **Frühlingszwiebeln** mit der „Hello Buon Appetito“ **Gewürzmischung** darin 3 – 4 Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und herausnehmen.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Fischfilets** darin von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten, bis das **Fleisch** nicht mehr glasig ist.



## Anrichten

**Sellerie-Kartoffel-Stampf** und **Zucchini** neben dem **Fisch** auf Tellern anrichten.

Mit der **Buttermilch-Zitronen-Soße** und den restlichen **Zitronenspalten** 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>

