

Seehecht mit Tomaten-Zucchini-Gemüse und Hirtenkäse-Topping, dazu Kartoffeltaler

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 608 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



Zucchini



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



stückige Tomaten



Gemüsebrühe



Hirtenkäse



Ofenkartoffeln



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten

Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Zucchini NL ES MA	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4

**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. 780 g)
Brennwert	328 kJ/78 kcal	2543 kJ/608 kcal
Fett	3,50 g	27,16 g
– davon ges. Fettsäuren	0,86 g	6,65 g
Kohlenhydrate	6,21 g	48,10 g
– davon Zucker	2,40 g	18,58 g
Eiweiß	5,24 g	40,60 g
Salz	0,577 g	4,471 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

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

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

NL: Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten

MA: Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern



Kartoffeln backen

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

Kartoffeln ungeschält in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen ca. 25 – 30 Min. backen, bis sie gar und etwas gebräunt sind. Zwischendurch eventuell einmal wenden.

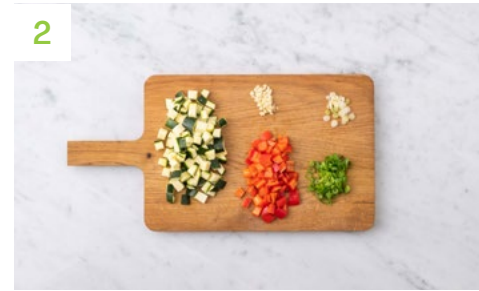


Gemüse kochen

Hitze reduzieren, **stückige Tomaten**, **Gemüsebrühpulver**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hinzufügen. Durchrühren und abgedeckt 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Seehecht

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



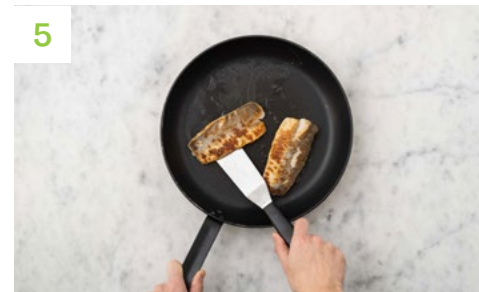
Gemüse schneiden

Zucchini in 1 – 2 cm große Würfel schneiden.

Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.



Fisch braten

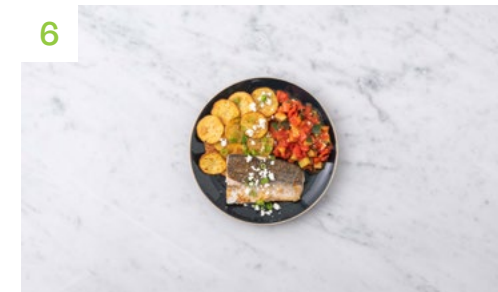
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Fischfilets salzen*** und **pfeffern***, mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und ca. 2 Min. anbraten. Anschließend **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiterbraten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Gemüse anbraten

In einem großen Topf 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** erhitzen, **Zucchini** darin 2 – 3 Min. unter ständigem Rühren scharf anbraten.

Weiß- **Frühlingszwiebelringe**, **Spitzpaprika** und **Knoblauch** hinzufügen und weitere 2 Min. anbraten.



Anrichten

Hirtenkäse zerbröseln, die Hälfte unter das **Zucchini-gemüse** mischen.

Zucchini-gemüse, **Bratkartoffeln** und **Fischfilets** auf Teller verteilen. Mit restlichen **Hirtenkäsebröseln** und grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

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

