

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

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 643 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



Ofenkartoffeln



Zucchini



rote Spitzpaprika



stückige Tomaten



Knoblauchzehe



Hirtenkäse



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

**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. 760 g)
Brennwert	355 kJ/85 kcal	2691 kJ/643 kcal
Fett	4,01 g	30,39 g
– davon ges. Fettsäuren	1,01 g	7,67 g
Kohlenhydrate	6,32 g	47,88 g
– davon Zucker	2,53 g	19,15 g
Eiweiß	5,69 g	43,11 g
Salz	0,484 g	3,664 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 **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern



1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln ungeschält in 0,5 cm 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 evtl. einmal wenden.



2 Gemüse schneiden

Zucchini in 1 – 2 cm Würfeln schneiden.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 1 cm Würfeln schneiden.

Knoblauch fein hacken.



3 Gemüse anbraten

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

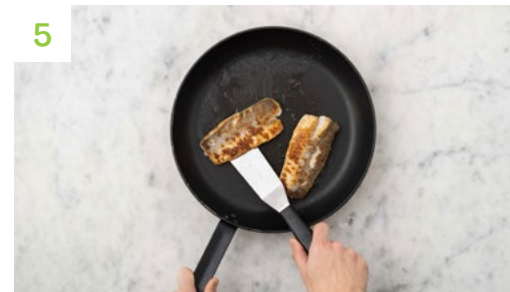
Spitzpaprika und **Knoblauch** hinzufügen und weitere 2 Min. anbraten.



4 Gemüse kochen

Hitze reduzieren.

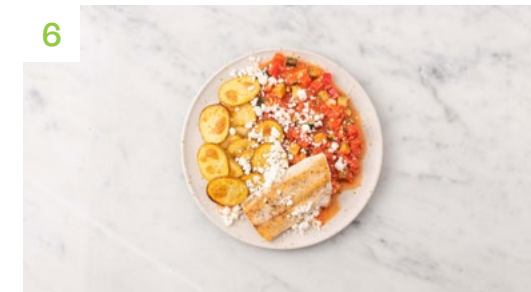
Stückige Tomaten, **Gemüsebrühe**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hinzufügen. Durchrühren und abgedeckt 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 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.



6 Anrichten

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

Zucchini-gemüse, **Kartoffelscheiben** und **Fischfilets** auf Teller verteilen.

Mit restlichen **Hirtenkäsebröseln** toppen und genießen.

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>

