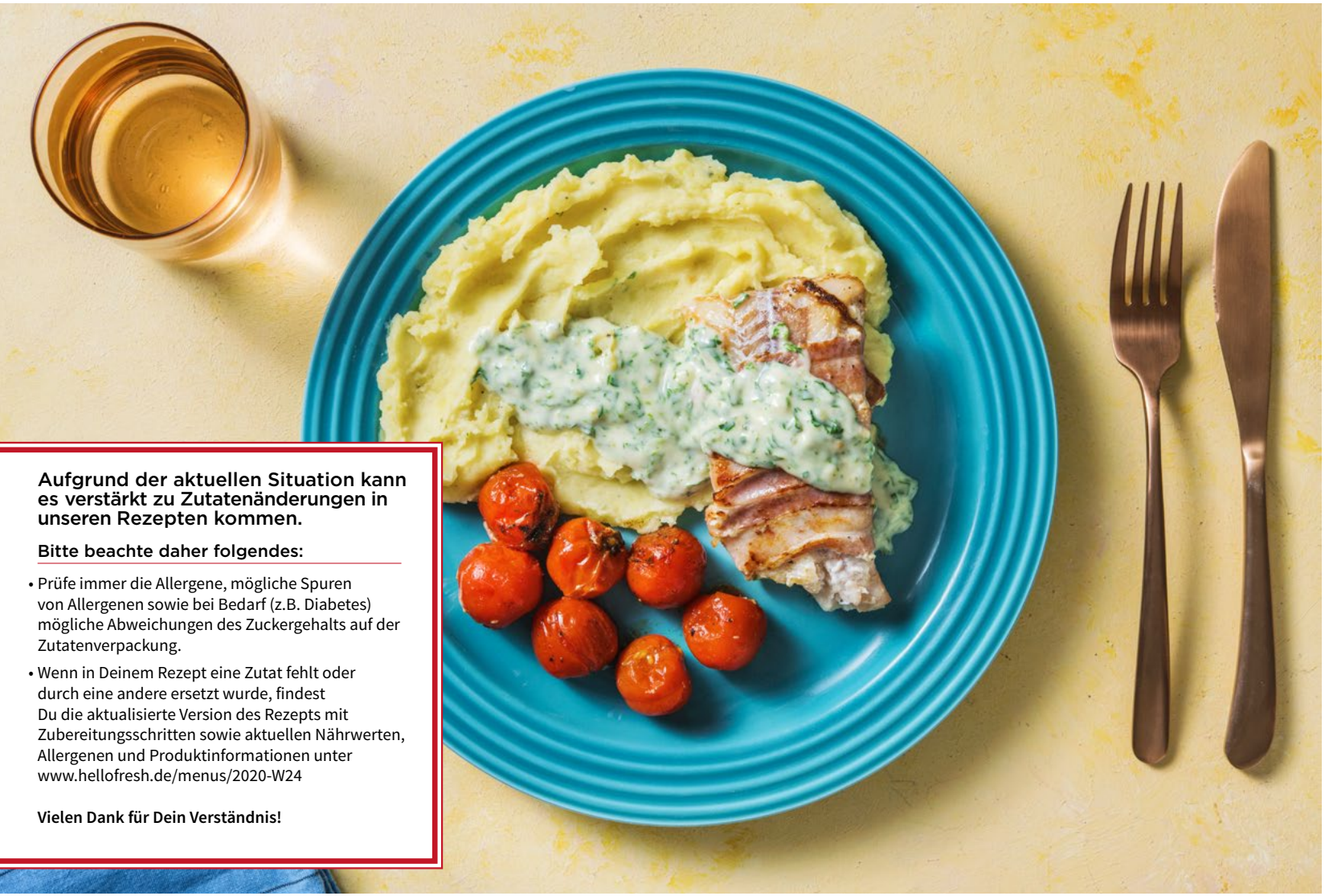
SEELACHS IN BACON MIT KARTOFFELSTAMPF

dazu Kerbelrahm

EXPRESS REZEPT



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W24

Vielen Dank für Dein Verständnis!

- Seelachs
- Bacon (Scheiben)
- vorgegarte Kartoffelwürfel
- Kochsahne
- Kirschtomaten
- Gemüsebrühe
- Petersilie glatt
- Kerbel
- Milch

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1 – 2 kochen

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** und **1 Kartoffelstampfer**.

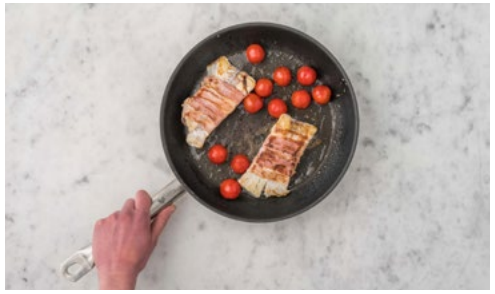
1 KARTOFFELN KOCHEN

Kartoffelwürfel, die **Hälfte** der **Gemüsebrühe** und **Milch** in einen großen Topf geben, **salz**en*, aufkochen und ca. 8 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Kartoffelwürfel** weich sind.

2 FISCH VORBEREITEN

Fischfilets in **Baconscheiben** einwickeln.

Petersilie und **Kerbel** zusammen grob hacken.



3 FISCH BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Fischfilets** und **Kirschtomaten** zugeben und **Fischfilets** darin auf jeder Seite 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Bacon** goldbraun und der **Fisch** durchgegart ist. Die **Kirschtomaten** sollten danach leicht aufgeplatzt und etwas weicher geworden sein.

4 PÜREE STAMPFEN

Am Ende der Garzeit **Kartoffelwürfel** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem cremigen **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5 SOSSE VOLLENDEN

Fisch und **Kirschtomaten** aus der Pfanne heben und kurz beiseitestellen. **Kochsahne** und restliche **Gemüsebrühe** in die Pfanne geben. Einmal aufkochen lassen und gehackte **Kräuter** mit der **Soße** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Stampf auf Teller verteilen. **Fisch** und **Kirschtomaten** dazu anrichten. Mit **Kerbelsoße** genießen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN
ZUTATEN

	2P	3P	4P
Seelachs 6)	250 g	375 g	500 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml ⊕	400 ml
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühe	8 g	12 g	16 g
Petersilie glatt/Kerbel	10 g	10 g	10 g
Milch 5)	200 ml	300 ml ⊕	400 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 600 g)
Brennwert	381 kJ/91 kcal	2.330 kJ/557 kcal
Fett	4,30 g	26,30 g
– davon ges. Fettsäuren	2,09 g	12,75 g
Kohlenhydrate	7,73 g	47,25 g
– davon Zucker	1,92 g	11,71 g
Eiweiß	5,26 g	32,14 g
Salz	0,174 g	1,062 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

5) Milch 6) Fische

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at