

Seelachs nach Hausmacher Art

dazu würzige Kartoffeln in Paprika-Knoblauch-Butter

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 3025 kJ/723 kcal • Tag 2 kochen

14



Seelachs



vorw. festk. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Paprikagewürz“



Butter



Petersilie glatt



Schnittlauch



Crème fraîche



Apfel



rote Zwiebel



Zitrone, gewachst



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*

Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne,
1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	4 g	4 g
Butter 7)	10 g	20 g	20 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche 7)	150 g	225 g**	300 g
Apfel NL PL XS	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Zucker*, Öl*	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. 700 g)
Brennwert	435 kJ/104 kcal	3025 kJ/723 kcal
Fett	4,83 g	33,62 g
– davon ges. Fettsäuren	2,54 g	17,70 g
Kohlenhydrate	9,87 g	68,65 g
– davon Zucker	3,11 g	21,61 g
Eiweiß	4,37 g	30,40 g
Salz	0,106 g	0,735 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)

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

Ursprungsländer: **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **TR:** Türkei **AR:** Argentinien **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **PL:** Polen **XS:** Serbien



Vorbereitung

Einen großen Topf mit ausreichend heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Zitrone in 4 Spalten schneiden.

Apfel vierteln und Kerngehäuse wegschneiden.

Apfelviertel längs halbieren und quer in feine Scheibchen schneiden.



Kartoffeln kochen

Kartoffeln im großen Topf für ca. 18 Min. gar kochen.

Währenddessen **Zwiebel** halbieren, abziehen und in sehr feine Streifen schneiden.

Zwiebelstreifen in eine große Schüssel geben und mit etwas kochendem **Wasser*** übergießen, sodass sie bedeckt sind.

Zwiebeln 1 Min. ziehen lassen und durch ein Sieb abgießen.



Für die Hausmachersoße

Zwiebeln zurück in die große Schüssel geben.

Geschnittenen **Apfel**, **Crème fraîche**, **Schnittlauchröllchen** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hinzugeben und vermengen.

Danach mit dem **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Beiseitestellen.



Fisch braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Fischfilets von beiden Seiten **salzen***, mit ein wenig **Zitronensaft** beträufeln und in der Pfanne ca. 2 – 4 Min. je Seite braten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.



Kartoffeln vollenden

Kartoffeln durch das Sieb abgießen. **Knoblauchzehe** abziehen.

Topf wieder erhitzen.

Butter und **Gewürzmischung „Hello Paprika“** hinzufügen, **Knoblauch** hineinpressen und erhitzen, bis die **Butter** geschmolzen ist.

Kartoffeln hinzufügen und ca. 1 Min. durchschwenken.



Anrichten

Kartoffeln, **Fischfilets** und **Hausmachersoße** auf Tellern anrichten, mit **Petersilie** garnieren 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>

