

# 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 <b>4)</b>                              | 250 g           | 375 g   | 500 g  |
| vorw. festk. Kartoffeln                         | 600 g           | 800 g   | 1200 g |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                         | 1               | 1       | 2      |
| Gewürzmischung<br>„Paprikagewürz“               | 2 g             | 4 g     | 4 g    |
| Butter <b>7)</b>                                | 10 g            | 20 g    | 20 g   |
| Petersilie glatt/Schnittlauch                   | 10 g            | 10 g    | 10 g   |
| Crème fraîche <b>7)</b>                         | 150 g           | 225 g** | 300 g  |
| Apfel <b>NL   PL   XS</b>                       | 1               | 2       | 2      |
| rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>                | 1               | 2       | 2      |
| Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b> | 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<br>(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.



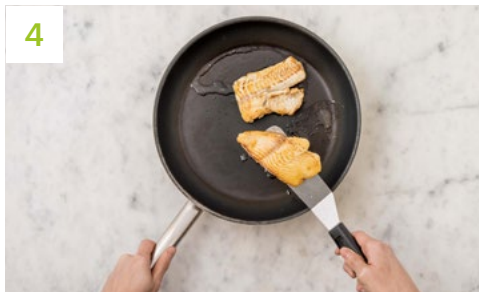
## Für die Hausmachersoße

**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.



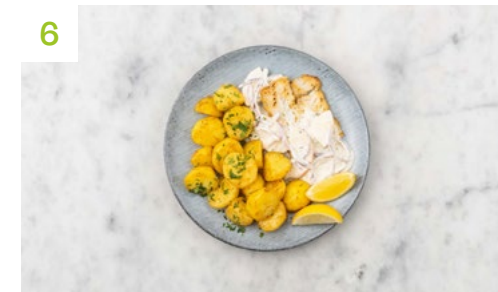
## Kartoffeln vollenden

**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>

