



WELSFLET IN HONIG-SENF-SOSSE

mit Reis

EXPRESS
REZEPT



Sukower Wels



Basmatireis,
gedämpft



Béchamelsoße



körniger Senf



Honig



Babypinac



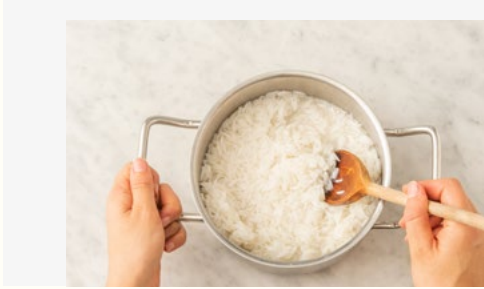
Tomatengranulat

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** und **1 kleinen Topf**.



1 FÜR DEN REIS

In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze **Reis** zusammen mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter*** unter gelegentlichem Umrühren für ca. 5 Min. erwärmen.



2 FISCH ANBRATEN

Welsfilets auf beiden Seiten **salzen***. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Welsfilets** ca. 2 – 3 Min. je Seite goldbraun anbraten. **Welsfilets** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



3 FÜR DIE SOSSE

Hitze der Pfanne reduzieren. **Béchamelsoße**, **körnigen Senf**, **Tomatengranulat** und **Honig** in die Pfanne geben. Alles kurz verrühren und einmal aufkochen lassen.



4 SOSSE VOLLENDEN

Babyspinat unter die **Soße** heben. **Soße** weiter erhitzen und **Spinat** zusammenfallen lassen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Hitze weiter reduzieren.



5 WELS VOLLENDEN

Angebratene **Welsfilets** wieder zurück in die Pfanne auf die **Soße** legen und zugedeckt bei geringer Hitze alles noch mal 1 – 2 Min. erwärmen, bis die **Welsfilets** durchgegart sind.



6 ANRICHTEN

Welsfilets zusammen mit der **Spinatsoße** und dem **Reis** auf Tellern anrichten.

GUTEN APPETIT!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Sukower Wels 6)	250 g	375 g	500 g
Basmatireis, gedämpft	250 g	375 g	500 g
Béchamelsoße 1) 5)	200 g	300 g	400 g
körniger Senf 4)	17 g	34 g	40 g
Honig	20 g	30 g	40 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Tomatengranulat	4 g	6 g	8 g
Wasser* für Schritt 1	50 ml	75 ml	100 ml
Butter* 5) für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 2	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	588 kJ/141 kcal	2.538 kJ/607 kcal
Fett	7,22 g	31,16 g
– davon ges. Fettsäuren	2,97 g	12,83 g
Kohlenhydrate	11,77 g	50,80 g
– davon Zucker	2,72 g	11,73 g
Eiweiß	6,88 g	29,67 g
Salz	0,533 g	2,298 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 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®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at