

Zitroniger Fisch mit Kerbelsoße dazu Ofenzucchini und käsiger Kartoffelstampf

High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2657 kJ/529 kcal • Tag 2 kochen

1



Seehecht



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Kochsahne



Zucchini



Gemüsebrühe



Hartkäse geraspelt



Petersilie glatt



Kerbel



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Milch*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Kartoffelstampfer,
1 kleinen Topf, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und
1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
mehligk. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Zucchini ES NL	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	20 g	40 g
Petersilie glatt/Kerbel	10 g	10 g	10 g
Öl*, Milch*	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. 710 g)
Brennwert	374 kJ/89 kcal	2657 kJ/635 kcal
Fett	3,76 g	26,69 g
- davon ges. Fettsäuren	1,58 g	11,23 g
Kohlenhydrate	8,16 g	57,94 g
- davon Zucker	1,54 g	10,91 g
Eiweiß	5,17 g	36,71 g
Salz	0,297 g	2,111 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) **8)** Eier **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien

AR: Argentinien **TR:** Türkei **NL:** Niederlande



Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Kartoffeln** mit reichlich heißem **Wasser*** in einen großen Topf geben, **salzen***, aufkochen lassen und **Kartoffelstücke** darin ca. 15 Min. weich garen.



Soße zubereiten

In einem kleinen Topf **Sahne** mit **Gemüsebrühpulver** vermischen, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, 2 – 3 Min. kochen und eindicken lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Blätter von **Kerbel** und **Petersilie** abzupfen und **Kräuter** getrennt voneinander fein hacken.

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.



Gemüse schneiden

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.

Zucchinischeiben in eine große Schüssel geben. **Knoblauch** dazupressen und mit 1 EL [1,5 | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Zucchini** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei Platz für den **Fisch** lassen.



Stampf vollenden

Kartoffel nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Hartkäse und einen Schluck **Milch*** zugeben, zu einem cremigen **Püree** stampfen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch einen Schluck Kochwasser* dazugeben.



Fisch backen

Zitrone heiß abwaschen. Die Hälfte der **Zitrone** in 4 [6 | 8] dünne Scheiben schneiden und die restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.

Fisch mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und auf das Backblech legen. **Fisch** mit den **Zitronenscheiben** belegen und mit 1 EL [1,5 | 2 EL] **Öl*** beträufeln.

Zucchini und **Fisch** in den Ofen geben und für 12 – 15 Min. backen, bis der **Fisch** gar und die **Zucchini** weich ist.



Anrichten

Kurz vor dem Anrichten gehackten **Kerbel** und die Hälfte der **Petersilie** zur **Soße** geben.

Hartkäse-Kartoffel-Stampf auf Teller verteilen und mit restlicher **Petersilie** toppen. **Fisch** und **Zucchini** dazu anrichten und alles mit **Kerbelsoße** und **Zitronenspalten** 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>

