

Seelachs nach Hausmacher Art mit Apfel dazu würzige Peperoni-Knoblauch-Kartoffeln

Family 30 – 40 Minuten • 810 kcal • Tag 2 kochen

14



Seelachs



vorw. festk. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Schnittlauch



Crème fraîche aus Saland



Apfel



rote Zwiebel



Zitrone, gewachst



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Salz*, Öl*, Butter*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seelachs 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème fraîche aus Saland 7)	2 x 100 g	4 x 100 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g

**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. 720 g)
Brennwert	472 kJ/ 113 kcal	3387 kJ/ 810 kcal
Fett	6.1 g	44.1 g
– davon ges. Fettsäuren	3.2 g	23.2 g
Kohlenhydrate	9.7 g	69.6 g
– davon Zucker	3.2 g	22.9 g
Eiweiss	4.3 g	30.9 g
Salz	0.14 g	0.98 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!)



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Peterliblätter fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Zitrone vierteln.

Apfel vierteln und entkernen. **Apfelviertel** längs halbieren und quer in sehr feine Scheibchen schneiden.



Fisch braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Fischfilets von beiden Seiten **salzen***, mit ein wenig **Zitronensaft** beträufeln und 2 – 3 Min. pro Seite braten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.



Kartoffeln kochen

Einen grossen Topf mit ausreichend heissem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Kartoffeln** in dem Topf ca. 18 Min. gar kochen.

Währenddessen **Zwiebel** vierteln, schälen und in sehr feine Streifen schneiden.

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

Zwiebelstreifen 1 Min. ziehen lassen, dann durch ein Sieb abgiessen und zurück in die Schüssel geben.



Kartoffeln fertig zubereiten

Knoblauchzehe schälen.

Kartoffeln durch das Sieb abgiessen.

Topf erneut erhitzen, „**Hello Paprika**“ und 1 TL [2 TL] **Butter*** hinzufügen.

Knoblauch hineinpressen und erhitzen, bis die **Butter** geschmolzen ist.

Kartoffeln hinzufügen und ca. 1 Min. durchschwenken.



Für die Hausmachersauce

Apfelscheiben, **Crème fraîche**, **Schnittlauchröllchen** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** zu den **Zwiebeln** geben und vermengen.

Mit **Saft** von 1 [2] **Zitronenvierteln**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffeln, **Fischfilets** und **Hausmachersauce** auf Tellern anrichten, mit **Peterli** garnieren und mit **Zitronenschnitzen** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

