

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

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!

