

# Fischfilet nach Art Bordelaise mit Kartoffelstock und Gurkensalat

Family 30 – 40 Minuten • 564 kcal • Tag 2 kochen

14



Seelachs



Semmelbrösel



Dill



mittelscharfer Senf



Eschalotte



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Mayonnaise



Crème fraîche light



Gurke

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Butter\*, Milch\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Knoblauchpresse, 2 grosse Schüssel, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seelachs <b>4)</b>	1 x 250 g	2 x 250 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
mehligk. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Crème fraîche light <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 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. 650 g)
Brennwert	362 kJ/ 87 kcal	2361 kJ/ 564 kcal
Fett	3.5 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	0.7 g	4.3 g
Kohlenhydrate	8.5 g	55.7 g
- davon Zucker	1.1 g	7.1 g
Eiweiss	4.9 g	31.9 g
Salz	0.18 g	1.14 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 9) Senf 15) Weizen

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



## Für den Kartoffelstock

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Kartoffeln** schälen und je nach Grösse vierteln oder halbieren. In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.



## Dip und Gurkensalat

**Gurke** längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

In einer grossen Schüssel 0.5 EL [1 EL] **Schmand**, restlichen **Dill**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren. **Gurke** in die Schüssel geben und untermischen.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, restliche **Eschalottenwürfel**, rechtliche **Crème fraîche light** und restliche gehackte **Petersilie** miteinander vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Kruste

**Dill** fein hacken.

**Eschalotte** fein hacken.

**Knoblauch** abziehen und in eine grosse Schüssel pressen.

**Semmelbrösel**, **Senf**, Hälfte der **Eschalottenwürfel**, Hälfte der gehackten **Kräuter** und 1 EL [2 EL] zimmerwarme **Butter\*** hinzufügen und alles gut miteinander verkneten.

**Tipp:** Am besten geht das mit den Händen.

Mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Kartoffeln stampfen

**Kartoffeln** mithilfe des Deckels abgiessen. Einen kleinen Schluck **Milch\*** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Falls Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch 2 EL [4 EL] vom Kochwasser verwenden.



## Fisch backen

**Seelachsfilets** leicht **salzen\*** und quer halbieren.

**Fischfilets** in eine leicht gefettete Auflaufform geben und **Semmelbröselkruste** darauf verteilen.

**Fisch** im vorgeheizten Ofen 10 – 12 Min. backen, bis er innen nicht mehr glasig ist. Danach 3 – 5 Min. die Grillstufe anstellen, damit die Kruste etwas bräunt.



## Anrichten

Gebackenen **Fisch** auf Tellern verteilen, **Kartoffelstock**, **Gurkensalat** und **Dip** dazu anrichten und 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!

