

Fischfilet mit Kartoffelpüree und Senfrahm dazu Rüebli

Family High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 590 kcal • Tag 2 kochen



Pangasius



mehlig. Kartoffeln



Rüebli



Knoblauchzehe



Dill



Halbrahm aus Saland



körniger Senf

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Zucker*, Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pangasius 4)	1 x 240 g	2 x 240 g
mehligk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1000 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
körniger Senf 9)	1 x 17 g	1 x 40 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	341 kJ/ 82 kcal	2468 kJ/ 590 kcal
Fett	3.2 g	22.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1.3 g	9.3 g
Kohlenhydrate	8.4 g	60.5 g
- davon Zucker	2 g	14.6 g
Eiweiss	4.5 g	32.4 g
Salz	0.06 g	0.44 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) 9) Senf

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

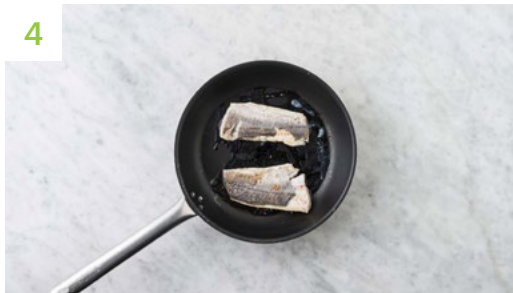


Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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.



Seehecht braten

Fisch rundum **salzen*** und **pfeffern***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten. Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist. **Fisch** herausnehmen.



Rüebli glasieren

Knoblauch schälen und fein hacken.

Rüebli schälen, längs halbieren oder vierteln und in 5 cm lange Stücke schneiden.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rüebli** und **Knoblauch** darin 1 Min. anschwitzen.

50 ml [100 ml] **Wasser*** und 1 Prise **Zucker*** zugeben und 6 – 8 Min. garen, bis das **Wasser** verkocht ist. 2 – 3 Min. weiterbraten, bis die **Rüebli** weich sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Senfsauce kochen

In der Bratpfanne restlichen **Halbrahm**, 3 g [6 g] **Gemüsebouillonpulver***, **körnigen Senf** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** aufkochen und 2 – 3 Min. köcheln lassen.

Fisch wieder hineingeben und kurz erhitzen.



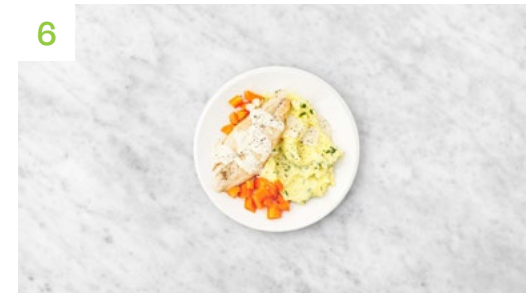
Püree zubereiten

Dillfähnchen abzupfen und fein hacken.

Kartoffeln in ein Sieb abgiessen, gut abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

2 EL [4 EL] **Halbrahm** und 3 g [6 g] **Gemüsebouillonpulver*** in den Topf geben und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.

Dill unterrühren und mit **Salz*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffel-Kräuter-Püree auf Teller verteilen, **Pangasius** und **Rüebli** anlegen und mit der **Senfsauce** 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!

