

Seelachs in Knusperhülle mit buntem Gemüse-Püree

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 675 kcal • Tag 2 kochen

19



mehlig. Kartoffeln



Lauch



Rüebli



Dill



saurer Halbrahm
aus Saland



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Seelachs

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel,
1 Gemüschäler, 1 grosser Topf mit Deckel,
1 Kartoffelstampfer und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
mehlig. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Lauch	0.5 x 200 g*	1 x 200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
saurer Halbrahm aus Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Panko-Mehl 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Seelachs 4)	2 x 125 g	4 x 125 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. 630 g)
Brennwert	448 kJ/ 107 kcal	2823 kJ/ 675 kcal
Fett	4.5 g	28.4 g
- davon ges. Fettsäuren	1.9 g	11.9 g
Kohlenhydrate	11.1 g	69.8 g
- davon Zucker	2.4 g	14.9 g
Eiweiss	5.5 g	34.7 g
Salz	0.3 g	1.87 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!)



Gemüse schneiden

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

In einen grossen Topf reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Die Hälfte [**gesamten**] **Lauch** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 2 cm Stücke schneiden.

Rüebli und **Kartoffeln** schälen und ebenfalls in 2 – 3 cm dicke Stücke schneiden.



Fisch backen

Fischfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Etwas vom restlichen **Panko** aus der Schüssel vorsichtig auf die **Filets** verteilen und andrücken. Nach Belieben mit einigen Tropfen **Öl*** beträufeln.

Fisch auf der mittleren Schiene ca. 12 – 14 Min. backen, bis die **Panade** knusprig und der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Gemüse kochen

Rüebli und **Kartoffeln** in den Topf geben und abgedeckt für 10 Min. kochen.

Lauch hinzufügen und weitere 5 Min. kochen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



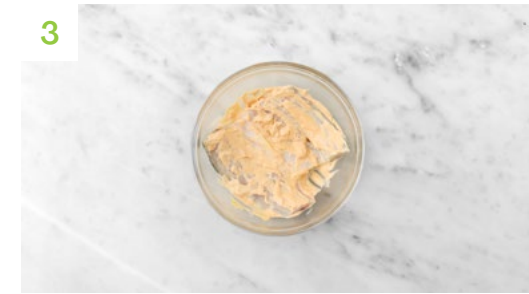
Dip & Püree

Kräuter fein hacken.

saurer Halbrahm bis auf 1 EL [2 EL] in eine kleine Schüssel geben, mit den gehackten **Kräutern** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Gemüse vorsichtig mithilfe des Deckels abgiessen.

Gemüse zusammen mit der restlichen **sauren Halbrahm** und 1 EL [2 EL] **Butter*** zu einem stückigen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

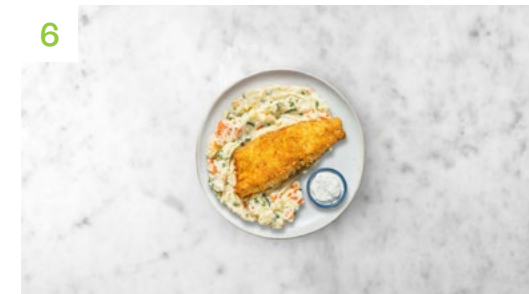


Fisch panieren

In einer grossen Schüssel **Senf**, **Mayonnaise** und „**Hello Paprika**“ verrühren.

Fischfilets vorsichtig, aber gründlich in der **Senf-Mayonnaise-Mischung** wälzen, sodass jeweils das ganze **Filet** überzogen ist.

Danach **Panko-Mehl** in die Schüssel geben und den **Fisch** rundherum damit panieren.



Anrichten

Gemüse Püree, **Fisch** und **Dip** auf Tellern 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!

