

# Zitroniger Fisch mit Kerbelsauce dazu käsiges Püree und Ofenzucchetti

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 30 – 40 Minuten • 551 kcal • Tag 2 kochen

19



Seehecht



Ofenkartoffel



Zucchini



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Kerbels



Halbrahm aus Saland



Hartkäse ital. Art, gerieben



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Milch\*, Öl\*, Gemüsebouillonpulver\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosser Topf, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Ofenkartoffel	3 x 175 g	6 x 175 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kerbel	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	1 x 20 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. 640 g)
Brennwert	358 kJ/ 86 kcal	2306 kJ/ 551 kcal
Fett	3.6 g	23.2 g
– davon ges. Fettsäuren	1.4 g	8.9 g
Kohlenhydrate	7.4 g	47.7 g
– davon Zucker	1.3 g	8.2 g
Eiweiss	5.4 g	34.8 g
Salz	0.19 g	1.2 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

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



## Kartoffeln kochen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Stücke schneiden.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Kartoffeln** zugeben und 15 – 18 Min. garen, bis sie weich sind.



## Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf **Halbrahm** mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** verrühren, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, 2 – 3 Min. kochen und eindicken lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Kerbelblätter** fein hacken.



## Gemüse schneiden

**Zucchini** in 0.5 cm Scheiben schneiden und in eine grosse Schüssel geben.

**Knoblauch** abziehen und in die Schüssel zu der **Zucchini** pressen.

Mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Zucchini** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei Platz für den **Fisch** lassen.



## Püree vollenden

**Kartoffeln** nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben.

**Hartkäse** und einen Schluck **Milch\*** zugeben, dann zu einem cremigen **Püree** stampfen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch einen Schluck Kochwasser\* dazugeben.



## Fisch backen

**Zitrone** heiss abwaschen.

4 [8] dünne Scheiben von der **Zitrone** schneiden, restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.

**Fisch** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und auf das Backblech legen.

**Fisch** mit den **Zitronenscheiben** belegen und mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** beträufeln.

**Zucchini** und **Fisch** im Ofen 12 – 15 Min. backen, bis der **Fisch** gar und die **Zucchini** weich ist.



## Anrichten

Kurz vor dem Anrichten drei Viertel der gehackten **Kräuter** zur **Sauce** geben.

**Käse-Kartoffel-Püree** auf Teller verteilen und mit restlichen **Kräutern** toppen.

**Fisch** und **Zucchini** dazu anrichten und alles mit **Kerbelsauce** und **Zitronenspalten** 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!

