

Seehecht in Spinat-Rahm-Sauce aus dem Ofen dazu knusprige Kartoffelspalten

10 Min. Vorbereitung | unter 650 Kalorien | Family | High Protein | 30 – 40 Minuten • 493 kcal • Tag 2 kochen

14



Seehecht



Babyspinat



Halbrahm aus Saland



vorw. festk. Kartoffeln



Semmelbrösel



Hartkäse ital. Art, gerieben

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*, Olivenöl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 grosser Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Semmelbrösel 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	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. 490 g)
Brennwert	419 kJ/ 100 kcal	2061 kJ/ 493 kcal
Fett	4.2 g	20.4 g
- davon ges. Fettsäuren	1.8 g	8.9 g
Kohlenhydrate	8.8 g	43.1 g
- davon Zucker	0.8 g	4.1 g
Eiweiss	6.8 g	33.3 g
Salz	0.28 g	1.4 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 **15)** Weizen

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



1 Kartoffelspalten

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

Kartoffeln in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei etwas Platz für die Auflaufform lassen.

Kartoffelspalten mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Backofen 25 – 30 Min. backen, bis sie weich sind.



2 Käsebrösel vorbereiten

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Hartkäse** mit **Semmelbröseln** vermengen.



3 Sauce vorbereiten

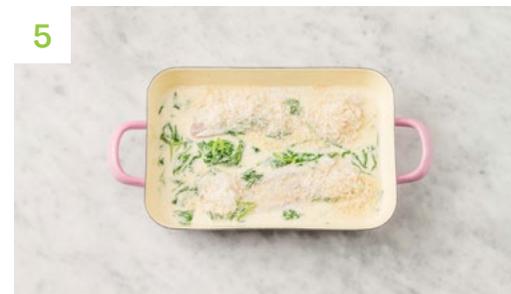
In einem grossen Topf **Halbrahm** mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.



4 Spinat zur Sauce geben

Sobald die **Rahmsauce** kocht, **Babyspinat** hinzugeben und zusammenfallen lassen.

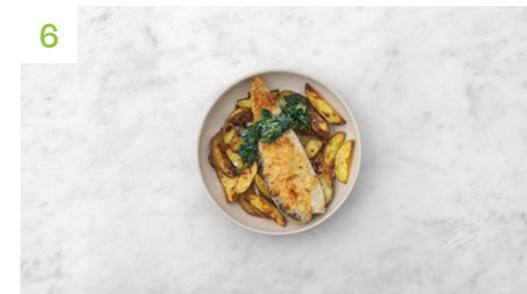
Sauce mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und in eine Auflaufform geben.



5 Seehecht backen

Seehecht mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, auf die **Spinatsauce** geben und mit den **Käsebröseln** toppen.

Seehecht mit in den Ofen geben und 12 – 15 Min. backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr rosa ist und die **Brösel** goldbraun sind.



6 Anrichten

Kartoffelspalten auf Teller verteilen, **Seehecht** mit **Spinat-Rahm-Sauce** 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!

