

Fischfilet nach Art Bordelaise mit Kartoffelstock und Rüeblli-Apfel-Salat

Family 30 – 40 Minuten • 698 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



mehlig. Kartoffeln



Apfel



Rüeblli



Eschlotte



Knoblauchzehe



Semmelbrösel



Mayonnaise



saurer Halbrahm
aus Saland



mittelscharfer Senf



Petersilie, glatt

**EXTRAPORTION
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**REIS BOWL MIT SPICY
GARLIC-CHICKEN**



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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seelachs 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
mehligk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1000 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Semmelbrösel 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
saurer Halbrahm aus Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 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. 690 g)
Brennwert	422 kJ/ 101 kcal	2922 kJ/ 698 kcal
Fett	4 g	27.8 g
- davon ges. Fettsäuren	1.7 g	11.7 g
Kohlenhydrate	11.2 g	77.6 g
- davon Zucker	3.1 g	21.4 g
Eiweiss	4.7 g	32.7 g
Salz	0.17 g	1.16 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

Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

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 & Salat

Rüebli nach Belieben schälen und grob raspeln.

Apfel vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

In einer grossen Schüssel 2 EL 4 EL] **saurer Halbrahm**, ein Viertel der **Kräuter**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Rüebli und **Apfel** in die Schüssel geben und untermischen.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, restliche **Eschalottenwürfel**, restliche **saurer Halbrahm** und restliche **Kräuter** miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Kruste

Petersilie fein hacken.

Eschalotte sehr 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. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Kartoffeln stampfen

Kartoffeln mithilfe des Deckels abgiessen, 2 EL [4 EL] **Milch*** zuzufügen 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.

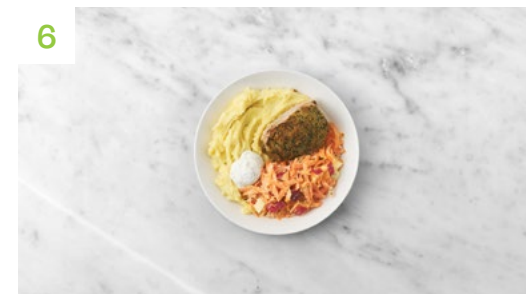


Fisch backen

Fischfilets leicht **salzen*** und quer halbieren.

Fischfilets in eine leicht gefettete Auflaufform geben und die **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 Teller verteilen. **Kartoffelstampf**, **Rüebli-Apfel-Salat** 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!

