

# Seehecht in Spinat-Rahm-Sauce aus dem Ofen

dazu knusprige Kartoffelspalten

unter 650 Kalorien **Family** High Protein wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 493 kcal • Tag 2 kochen

18



Seehecht



Babyspinat



Halbrahm aus Saland



vorw. festk. Kartoffeln



Semmelbrösel



Hartkäse ital. Art, gerieben



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

# 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 <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 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. 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	0.7 g	3.6 g
Eiweiss	6.7 g	33 g
Salz	0.25 g	1.21 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!

