

Seehecht im Wintermantel

aus Kräuter-Mandel-Kruste, dazu bunter Gemüsepüree

schnell unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 477 kcal • Tag 2 kochen

24



Seelachs



mehlig. Kartoffeln



Lauch



Rüebli



Mandeln, gehobelt



mittelscharfer Senf



Balsamicoreme



Kräuterbutter



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Petersilie, glatt



Maizena



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*, Zucker*, Milch*, Butter*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seelachs 4)	1 x 250 g	2 x 250 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 600 g	2 x 600 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Mandeln, gehobelt 22)	1 x 20 g	2 x 20 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Balsamicoreme 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Kräuterbutter 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g	1 x 20 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 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. 620 g)
Brennwert	353 kJ/ 84 kcal	1994 kJ/ 477 kcal
Fett	2.5 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	4.9 g
Kohlenhydrate	9.3 g	52.8 g
– davon Zucker	1.7 g	9.3 g
Eiweiss	5.8 g	32.8 g
Salz	0.36 g	2.01 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) **9)** Senf **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **22)** Mandeln

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



Für das Gemüsepüree

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Kartoffeln und **Rüebli** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Lauch längs halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Gemüse** darin 12 – 14 Min. weich kochen.

Danach durch ein Sieb abgiessen.



Für die Sauce

In einem kleinen Topf **Maisstärke** und 150 ml [300 ml] kaltes **Wasser*** verrühren.

Balsamicoreme und 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** unterrühren, aufkochen lassen und 4 – 5 Min. einköcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Topf von der Hitze nehmen und **Kräuterbutter** einrühren. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



Wintermantel vorbereiten

Kräuter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Senf**, **Mandeln**, drei Viertel der **Kräuter**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Fisch kochen

Seehecht salzen* und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, den **Wintermantel** darauf verteilen und im Ofen 10 – 12 Min. kochen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Gemüsepüree vollenden

Gemüse zurück in den grossen Topf geben und mit „**Hello Muskat***“, 50 ml [100 ml] **Milch*** und 1 TL [2 TL] **Butter*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Gemüsepüree** verarbeiten. Mit 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gemüsepüree auf Tellern anrichten und die **Sauce** darauf verteilen. Mit restlichen **Kräutern** toppen. **Fisch** daneben 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!

