

Seelachs in Spinat-Sahne-Soße aus dem Ofen

dazu knusprige Kartoffelspalten

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 30 – 40 Minuten • 542 kcal • Tag 2 kochen

21



Seelachs



vorw. festk. Kartoffeln



Babyspinat



Kochsahne



Semmelbrösel



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gemüsebrühpulver



- 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

Salz*, Olivenöl*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Semmelbrösel 15)	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	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. 490 g)
Brennwert	461 kJ/110 kcal	2266 kJ/542 kcal
Fett	4,2 g	20,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	10,5 g
Kohlenhydrate	9,4 g	46 g
– davon Zucker	1,1 g	5,4 g
Eiweiß	7,2 g	35,2 g
Salz	0,38 g	1,88 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 **10)** Sellerie **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.

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

Kartoffelspalten mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Kartoffeln im Backofen 20 – 30 Min. backen, bis sie weich sind.



2 Käsebrösel vorbereiten

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



3 Soße vorbereiten

In einem großen Topf **Kochsahne** mit **Gemüsebrühpulver** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.



4 Spinat zur Soße geben

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

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



5 Fisch backen

Seelachs mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, auf die **Spinatsoße** geben und mit den **Käsebröseln** toppen.

Fisch mit in den Ofen geben und 14 – 16 Min. backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr rosa ist und die **Brösel** goldbraun sind.



6 Anrichten

Kartoffelspalten auf Teller verteilen, **Seelachs** mit **Spinat-Sahne-Soße** dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

