

Backfisch mit buntem Gemüse-Stampf dazu cremiger Dill-Dip

unter 650 Kalorien **Family** 30 – 40 Minuten • 2699 kJ/645 kcal • Tag 2 kochen

24



Seehecht



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Pankomehl



Karotte



Porree



mehlig. Kartoffeln



saure Sahne



Dill



Petersilie



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

Gut im Haus zu haben

Butter*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	17 ml	34 ml
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Panko-Mehl 15)	50 g	100 g	100 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Porree DE	1	1	1
mehligk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
saure Sahne 7)	150 g	150 g	300 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Butter*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 700 g)
Brennwert	383 kJ/92 kcal	2699 kJ/645 kcal
Fett	3,22 g	22,69 g
– davon ges. Fettsäuren	1,47 g	10,33 g
Kohlenhydrate	10,21 g	71,88 g
– davon Zucker	2,19 g	15,42 g
Eiweiß	5,06 g	35,62 g
Salz	0,268 g	1,885 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!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Reichlich **Wasser** in einem großen Topf zum Kochen bringen und **salzen***.

Porree längs halbieren, auswaschen und in 2 cm dicke Stücke schneiden.

Karotten und **Kartoffeln** schälen und ebenfalls in 2 – 3 cm dicke Stücke schneiden.



Gemüse kochen

Karotten und **Kartoffeln** in den Topf geben und abgedeckt für 10 Min. kochen.

Porree hinzufügen und weitere 5 Min. kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Fisch panieren

2 große Schüsseln bereitstellen.

Eine Schüssel mit dem **Pankomehl** füllen und in der zweiten Schüssel **Senf**, **Mayonnaise** und die **Gewürzmischung „Hello Paprika“** verrühren.

Fischfilets vorsichtig, aber gründlich in der **Senf-Mayonnaise-Mischung** wälzen, sodass jeweils das ganze **Filet** überzogen ist. Danach den **Fisch** mit den **Pankobröseln** panieren.



Fisch backen

Fischfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene für ca. 12 – 15 Min. backen, bis die **Panade** knusprig und der **Fisch** durchgegart ist.

Tipp: Der Fisch ist durchgegart, wenn er in der Mitte nicht mehr glasig ist.



Dip zubereiten

Blätter der **Kräuter** abzupfen und fein hacken.

Saure Sahne bis auf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] in eine kleine Schüssel geben, mit den gehackten **Kräutern** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Stampf vollenden & anrichten

Gemüse vorsichtig mithilfe des Deckels abgießen und wieder zurück in den Topf geben.

Gemüse zusammen mit der restlichen sauren **Sahne** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** zu einem stückigen **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Stampf, **Fisch** und **Dip** auf Tellern anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.