

Backfisch mit buntem Gemüse-Stampf

dazu cremiger Dill-Dip

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 615 kcal • Tag 2 kochen











mittelscharfer Senf































Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

Zucacen Z + 1 el sonen				
	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 DK	2	3	4	
Porree NL BE	1	1	1	
mehligk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g	
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 g	
Dill/Petersilie	10 g	10 g	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. 680 g)	
Brennwert	379 kJ/91 kcal	2572 kJ/615 kcal	
Fett	2,99 g	20,31 g	
– davon ges. Fettsäuren	1,27 g	8,61 g	
Kohlenhydrate	10,47 g	71,06 g	
– davon Zucker	2,15 g	14,60 g	
Eiweiß	5,07 g	34,42 g	
Salz	0,351 g	2,382 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 **DK:** Dänemark **BE:** Belgien



Gemüse schneiden

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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. In eine Schüssel das **Panko-Mehl** geben und in der zweiten Schüssel **Senf**, **Mayonnaise** und "**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 ca. 12 – 15 Min. backen, bis die **Panade** knusprig und der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Dip zubereiten

Kräutermischung 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!