

Gebackenes Seehechtfilet mit Dill-Schmand an Ofengemüse und Blechkartoffeln

Family 10 Min. Vorbereitung unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 581 kcal • Tag 2 kochen

29



Seehecht



Kartoffeln (Drillinge)



Zucchini



Karotte



Dill



Petersilie



Schmand



Sahnejoghurt



süßer Senf



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseschäler

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2
Karotte DE FR IT ES	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Schmand 7)	100 g	200 g	200 g
Sahnejoghurt 7)	75 g	75 g	150 g
süßer Senf 9)	15 ml	30 ml	30 ml
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	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.)

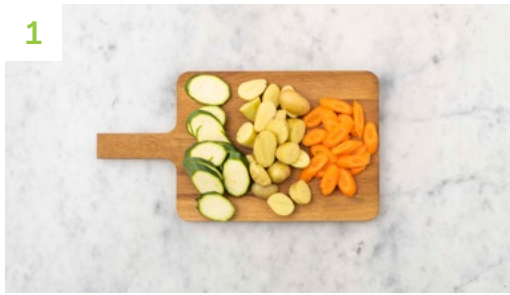
	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	376 kJ/90 kcal	2430 kJ/581 kcal
Fett	4,36 g	28,22 g
– davon ges. Fettsäuren	1,78 g	11,49 g
Kohlenhydrate	7,44 g	48,12 g
– davon Zucker	2,63 g	16,99 g
Eiweiß	4,95 g	32,04 g
Salz	0,193 g	1,248 g

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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **FR:** Frankreich



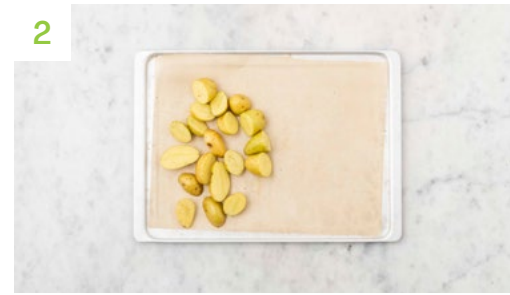
Gemüse schneiden

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

Drillinge halbieren.

Karotten schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Zucchini schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.



Für die Kartoffeln

Kartoffeln auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



Gemüse backen

Karotten- und **Zucchini**scheiben in eine Auflaufform geben und mit „**Hello Grünzeug**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Auflaufform neben die **Kartoffeln** auf das Blech stellen und alles im Ofen 25 – 30 Min. backen.



Für den Dip

In der Zwischenzeit **Dillfähnchen** von den Stielen zupfen und hacken.

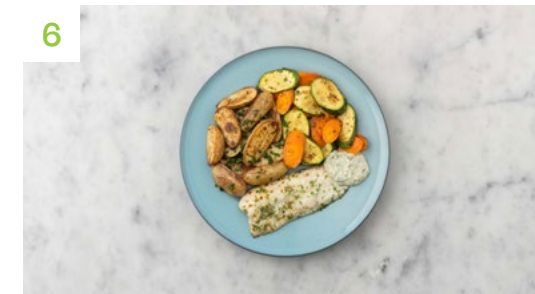
Petersilienblätter ebenfalls hacken.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Sahnejoghurt**, **süßem Senf** und **Dill** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fisch garen

Fischfilets auf der Seite ohne Haut mit jeweils 1 EL **Dill-Schmand** bestreichen und die letzten 10 – 12 Min. auf das **Gemüse** in die Auflaufform legen und mitgaren, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Fischfilets, **Ofengemüse** und **Kartoffeln** auf Teller verteilen.

Petersilie über die **Kartoffeln** streuen und alles mit dem restlichen **Dill-Schmand** 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>

