

# Penne mit Seelachs und Paprika in Tomaten-Sahne-Soße mit großem Käsechip

Family 30 – 40 Minuten • 4319 kJ/1032 kcal • Tag 2 kochen

24



Penne



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Seelachs



Tomatenpesto



Kochsahne



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebrühe\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

2 Backbleche mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 hohes Rührgefäß, 1 Sieb und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	38 g**	50 g
Kochsahne <b>7)</b>	200 g	300 g	400 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*, Gemüsebrühe*	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. 490 g)
Brennwert	884 kJ/211 kcal	4319 kJ/1032 kcal
Fett	9,02 g	44,07 g
- davon ges. Fettsäuren	3,35 g	16,35 g
Kohlenhydrate	21,91 g	107,03 g
- davon Zucker	2,55 g	12,46 g
Eiweiß	10,12 g	49,46 g
Salz	0,358 g	1,749 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 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



## 1 Paprika im Ofen zubereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Tipp:** Das Wasser sollte so salzig wie Meerwasser sein.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

**Paprika** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen und im Ofen ca. 15 Min. garen, bis die **Paprikastücke** weich sind.



## 4 Soße vorbereiten

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Seelachs** in 3 cm große Stücke schneiden.

In einem hohen Rührgefäß **Sahne**, **Tomatenpesto**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, „Hello Paprika“ und 4 g [6 g | 8 g] **Gemüsebrühe** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

### Seelachs

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



## 2 Käsechips backen

Auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech die Hälfte des geriebenen **Käses** zu '2 [3 | 4] flachen Häufchen verteilen.

In den Backofen unter das Blech mit der **Paprika** schieben und für ca. 5 – 7 Min. backen, bis die **Chips** goldbraun sind. Herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.



## 5 Soße zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Knoblauch** und **Fischwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit der vorbereiteten **Sahnemischung** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt und der **Fisch** gar ist.

Der restliche **Hartkäse**iterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Es ist nicht schlimm, wenn der Fisch beim Braten zerfällt.



## 3 Penne kochen

**Penne** in das kochende **Wasser\*** geben und für ca. 10 Min. bissfest garen.

Danach **Penne** durch ein Sieb abgießen.



## 6 Anrichten

**Penne** in die Pfanne geben und vorsichtig unter die **Soße** heben.

Auf Teller verteilen, mit **Paprikastücken** toppen und mit den **Käsechips** genießen.

## Guten Appetit!

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

