

Seehecht in Spinat-Sahne-Soße aus dem Ofen dazu knusprige Kartoffelspalten

Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2118 kJ/506 kcal • Tag 2 kochen

14



Babyspinat



Seehecht



Kochsahne



vorw. festk. Kartoffeln



Semmelbrösel



geriebener Hartkäse



Gemüsebrühe



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf,
1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Babypinac	75 g	100 g	100 g
Seehecht 4	250 g	375 g	500 g
Kochsahne 7	150 g	200 g	300 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Semmelbrösel 15	25 g	50 g	50 g
geriebener Hartkäse 7 8	20 g	30 g**	40 g
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Olivenöl*	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	430 kJ/103 kcal	2118 kJ/506 kcal
Fett	4,15 g	20,41 g
- davon ges. Fettsäuren	2,10 g	10,32 g
Kohlenhydrate	9,15 g	45,02 g
- davon Zucker	1,08 g	5,33 g
Eiweiß	6,83 g	33,59 g
Salz	0,356 g	1,753 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. Im Backofen für 20 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



2 Käsebrösel vorbereiten

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



3 Soße vorbereiten

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



4 Spinat zur Soße geben

Sobald die **Sahne** kocht, **Babypinac** hinzugeben und zusammenfallen lassen.

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



5 Seehecht backen

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

Seehecht mit in den Ofen geben und für 12 – 15 Min. backen, bis der **Fisch** gar ist und die **Brösel** goldbraun sind.



6 Anrichten

Kartoffelspalten auf Teller verteilen, **Seehecht** 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>

