

# Seehecht mit Dill-Sauerrahm an Ofengemüse und Blechkartoffeln

Wenig Vorbereitung Family 35 – 45 Minuten • 2102 kJ/502 kcal • Tag 2 kochen

29



Seehecht



Kartoffeln (Drillinge)



Zucchini



Karotte



Gewürzmischung  
„Hello Grünzeug“



Dill



Petersilie



saure Sahne



süßer Senf



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe.

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Zucchini <b>DE</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Grünezeug“	4 g	6 g**	8 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
saurer Sahne <b>7)</b>	150 g	300 g	300 g
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml	30 ml	30 ml
Öl*	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. 640 g)
Brennwert	331 kJ/79 kcal	2102 kJ/502 kcal
Fett	3,13 g	19,84 g
- davon ges. Fettsäuren	0,97 g	6,18 g
Kohlenhydrate	7,45 g	47,28 g
- davon Zucker	2,55 g	16,15 g
Eiweiß	5,01 g	31,76 g
Salz	0,117 g	0,740 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 **IL:** Israel



## 1 Gemüse schneiden

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

**Kartoffeln** halbieren. **Karotten** schälen und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.



## 2 Für die Kartoffeln

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



## 3 Gemüse backen

**Karotten** und **Zucchini** in eine Auflaufform füllen und mit **Gewürzmischung** „Hello Grünezeug“, 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.



## 4 Für den Dip

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

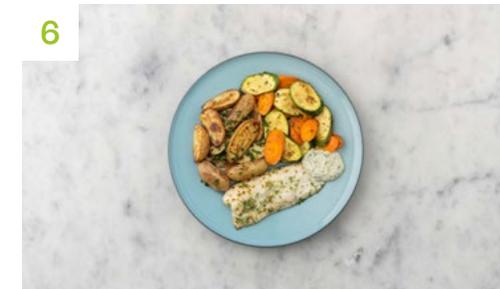
**Petersilienblätter** abzupfen und ebenfalls hacken.

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



## 5 Fisch garen

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



## 6 Anrichten

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

**Petersilie** über die **Kartoffeln** streuen und alles mit dem restlichen **Dillschmand** genießen.

## Guten Appetit!

### Seehecht

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

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

