



# Tundra-Teller: Fischfilet nach Art Bordelaise mit Kartoffelstampf und Gurkensalat

Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 471 kcal • Tag 2 kochen

24



Seehecht



Semmelbrösel



Dill



Petersilie



mittelscharfer Senf



Schalotte



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Joghurt



Gurke

Disney ZOOMANIA+



Disney+ Die brandneue Serie ab November nur auf Disney+ streamen



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

Gut im Haus zu haben Pfeffer\*, Salz\*, Milch\*, Butter\*

(C) 2022 Disney Abonnement erforderlich, Ab 18.

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
mehlig. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Joghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	2	2
Milch*, Butter*	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. 690 g)
Brennwert	287 kJ/69 kcal	1970 kJ/471 kcal
Fett	1,21 g	8,27 g
- davon ges. Fettsäuren	0,66 g	4,53 g
Kohlenhydrate	9,20 g	63,04 g
- davon Zucker	1,38 g	9,44 g
Eiweiß	4,84 g	33,19 g
Salz	0,185 g	1,270 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 **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



## Für den Stampf

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Kartoffelviertel** zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.



## Dip und Gurkensalat

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt**, restlichen **Dill**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Gurke** in die Schüssel geben und untermischen.

In einer kleinen Schüssel restliche **Schalottenwürfel**, restlichen **Joghurt** und restliche gehackte **Petersilie** miteinander vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Kruste

**Dill** und **Petersilie** getrennt voneinander fein hacken.

**Schalotte** abziehen und fein hacken.

**Knoblauch** abziehen und in eine große Schüssel pressen.

Dann 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\***, **Semmelbrösel**, **Senf**, Hälfte der **Schalottenwürfel** und Hälfte der gehackten **Kräuter** hinzufügen und alles gut miteinander verkneten.

**Tipp:** Am besten geht das mit den Händen.

Mit etwas Salz\* und Pfeffer\* würzen.



## Kartoffeln stampfen

**Kartoffeln** mithilfe des Deckels gut abgießen.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Milch\*** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Falls Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch 2 EL [3 EL | 4 EL] vom Kochwasser verwenden.



## Fisch backen

**Fischfilets** leicht **salzen\*** und halbieren.

**Fischfilets** mit der Hautseite nach oben in eine leicht gefettete Auflaufform geben und mit der **Kruste** großzügig toppen.

Auflaufform danach im vorgeheizten Ofen für 10 – 12 Min. backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. Dann für 3 – 5 Min. die Grillstufe anstellen, damit die **Kruste** etwas bräunt.



## Anrichten

Gebackenen **Fisch** auf Tellern verteilen, **Kartoffelstampf**, **Gurkensalat** und **Dip** dazu anrichten und genießen.

## Guten Appetit!

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

