

# Zitroniger Fisch mit Kerbelsoße

dazu käsig Stampf und Ofenzucchini

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 632 kcal • Tag 2 kochen

34



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Zucchini



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Kochsahne



Gemüsebrühe



geriebener Hartkäse



Petersilie glatt



Kerbel



- 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\*, Milch\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 großen Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                       | 2P    | 3P    | 4P     |
|---------------------------------------|-------|-------|--------|
| Seehecht <b>4</b>                     | 250 g | 375 g | 500 g  |
| mehligk. Kartoffeln                   | 600 g | 800 g | 1200 g |
| Zucchini <b>NL   ES   MA</b>          | 1     | 2     | 2      |
| Zitrone, gewachst <b>ZA   ES   AR</b> | 1     | 1     | 1      |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>               | 1     | 1     | 2      |
| Kochsahne <b>7</b>                    | 150 g | 200 g | 300 g  |
| Gemüsebrühe <b>10</b>                 | 4 g   | 6 g   | 8 g    |
| geriebener Hartkäse <b>7   8</b>      | 20 g  | 40 g  | 40 g   |
| Petersilie glatt/Kerbel               | 10 g  | 10 g  | 10 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. 710 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 372 kJ/89 kcal | 2643 kJ/632 kcal    |
| Fett                    | 3,76 g         | 26,71 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,58 g         | 11,24 g             |
| Kohlenhydrate           | 8,14 g         | 57,79 g             |
| – davon Zucker          | 1,50 g         | 10,68 g             |
| Eiweiß                  | 5,12 g         | 36,35 g             |
| Salz                    | 0,376 g        | 2,669 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

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika

**ES:** Spanien **AR:** Argentinien



## Kartoffeln kochen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Stücke schneiden.

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

**Kartoffeln** zugeben und 15 – 18 Min. garen, bis sie weich sind.



## Soße zubereiten

In einem kleinen Topf **Sahne** mit **Gemüsebrühe** verrühren, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, 2 – 3 Min. kochen und eindicken lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Kerbel-** und **Petersilienblätter** getrennt voneinander fein hacken.



## Gemüse schneiden

**Zucchini** in 0,5 cm Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

**Knoblauch** abziehen und in die Schüssel zu der **Zucchini** pressen.

Mit 1 EL [1,5 | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Zucchini** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei Platz für den **Fisch** lassen.



## Stampf vollenden

**Kartoffeln** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

**Hartkäse** und einen Schluck **Milch\*** zugeben, dann zu einem cremigen **Püree** stampfen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch einen Schluck Kochwasser\* dazugeben.



## Fisch backen

**Zitrone** heiß abwaschen.

4 [6 | 8] dünne Scheiben von der **Zitrone** schneiden, restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.

**Fisch** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und auf das Backblech legen.

**Fisch** mit den **Zitronenscheiben** belegen und mit 1 EL [1,5 | 2 EL] **Öl\*** beträufeln.

**Zucchini** und **Fisch** im Ofen 12 – 15 Min. backen, bis der **Fisch** gar und die **Zucchini** weich ist.



## Anrichten

Kurz vor dem Anrichten gehackten **Kerbel** und die Hälfte der **Petersilie** zur **Soße** geben.

**Käse-Kartoffel-Stampf** auf Teller verteilen und mit restlicher **Petersilie** toppen.

**Fisch** und **Zucchini** dazu anrichten und alles mit **Kerbelsoße** und **Zitronenspalten** 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>

