

Seehecht-Burger mit Avocado auf Brioche mit Aioli und Kartoffelwedeges

10 Min. Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 845 kcal • Tag 2 kochen

26



Seehecht



Avocado



Brioche Bun, natur



Ofenkartoffel



Knoblauchzehe



Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Fisch ab. Tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
Brioche Bun, natur 7) 8) 15)	160 g	240 g	320 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 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. 490 g)
Brennwert	716 kJ/171 kcal	3534 kJ/845 kcal
Fett	9,2 g	45,2 g
- davon ges. Fettsäuren	1,7 g	8,5 g
Kohlenhydrate	14,6 g	72,3 g
- davon Zucker	2,6 g	12,8 g
Eiweiß	7,3 g	35,9 g
Salz	0,57 g	2,83 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 **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal



Für die Kartoffeln

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

Kartoffel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Kartoffel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 30 – 35 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

Knoblauch abziehen und 5 Min. neben die **Kartoffel** auf das Backblech geben.



Für den Dip

In eine kleinen Schüssel **Mayonnaise**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** geben.

Knoblauch dazupressen und vermengen.



Fisch marinieren

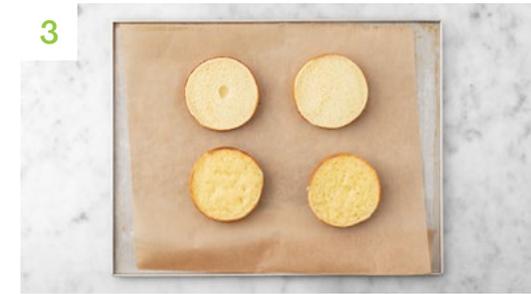
In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Seelachs** dazugeben und kurz marinieren lassen.

Seehecht in den letzten 10 – 12 Min. auf das Backblech geben, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Avocado aufschneiden

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Für die Burger Buns

Burger Buns waagrecht halbieren. Schnittseite der **Burger Buns** nach Belieben mit etwas **Butter*** bestreichen.

Burger Buns in den letzten 3 Min. der Kartoffelgarzeit mit auf das Backblech geben.



Anrichten

Fisch nach der Garzeit nach Belieben mit etwas **Weißweinessig*** beträufeln.

Etwas **Aioli** auf den **Burger Buns** verteilen, **Avocado** darauf anrichten und mit dem **Fischfilet** toppen.

Burger und **Kartoffelwedges** auf Teller anrichten und mit dem restlichen **Dip** servieren.

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>

