

Seelachs nach Hausmacher Art mit Apfel dazu würzige Paprika-Knoblauch-Kartoffeln

Family 30 – 40 Minuten • 816 kcal • Tag 2 kochen

34



Seelachs



vorw. festk. Kartoffeln



Apfel



Zitrone, gewachst



rote Zwiebel



Petersilie glatt



Schnittlauch



Knoblauchzehe



Crème fraîche, Bio



Gewürzmischung „Hello Paprika“

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Apfel DE NL IT	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Crème fraîche, Bio 7)	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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	479 kJ/114 kcal	3415 kJ/816 kcal
Fett	5,5 g	39,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	20,4 g
Kohlenhydrate	9,9 g	70,9 g
– davon Zucker	3,1 g	22,3 g
Eiweiß	4,6 g	32,5 g
Salz	0,1 g	0,68 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)

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Petersilienblätter fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Zitrone vierteln.

Apfel vierteln und entkernen. **Apfelviertel** längs halbieren und quer in sehr feine Scheibchen schneiden.



Fisch braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Fischfilets von beiden Seiten **salzen***, mit ein wenig **Zitronensaft** beträufeln und 2 – 3 Min. je Seite braten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.



Kartoffeln kochen

Einen großen Topf mit ausreichend heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Kartoffeln** in dem Topf ca. 18 Min. gar kochen.

Währenddessen **Zwiebel** vierteln, abziehen und in sehr feine Streifen schneiden.

Zwiebelstreifen in eine große Schüssel geben und mit etwas kochendem **Wasser** übergießen, sodass sie bedeckt sind.

Zwiebelstreifen 1 Min. ziehen lassen, dann durch ein Sieb abgießen und zurück in die Schüssel geben.



Kartoffeln vollenden

Knoblauchzehe abziehen.

Kartoffeln durch das Sieb abgießen.

Topf erneut erhitzen, „**Hello Paprika**“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** hinzufügen.

Knoblauch hineinpressen und erhitzen, bis die **Butter** geschmolzen ist.

Kartoffeln hinzufügen und ca. 1 Min. durchschwenken.



Für die Hausmachersoße

Apfelscheiben, **Crème fraîche**, **Schnittlauchröllchen** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** zu den **Zwiebeln** geben und vermengen.

Mit **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffeln, **Fischfilets** und **Hausmachersoße** auf Tellern anrichten, mit **Petersilie** garnieren und mit **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs 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>

