

# Fischfilet mit Kartoffelpüree und Senfrahm dazu Karotten

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 611 kcal • Tag 2 kochen

22



Pangasius



mehlig. Kartoffeln



Karotte



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



Kochsahne



körniger Senf



Gemüsebrühpulver

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius <b>4)</b>	240 g	360 g	480 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	3	5	6
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
körniger Senf <b>9)</b>	17 g	30 g**	40 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	6 g	8 g	12 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. 720 g)
Brennwert	356 kJ/85 kcal	2558 kJ/611 kcal
Fett	2,7 g	19,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	10,2 g
Kohlenhydrate	10,4 g	74,4 g
– davon Zucker	2,3 g	16,6 g
Eiweiß	4,7 g	33,5 g
Salz	0,39 g	2,77 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 **10)** Sellerie (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



## Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und in 3 cm Stücke schneiden.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffeln** zugeben, Hitze reduzieren und **Kartoffeln** 15 – 20 Min. weich garen.



## Pangasius braten

**Fisch** rundum **salzen\*** und **pfeffern\***.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen. **Fisch** je Seite 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist. **Fisch** herausnehmen.



## Karotten glasieren

**Knoblauch** fein hacken.

**Karotten** nach Belieben schälen, längs halbieren oder vierteln und in 5 cm Stücke schneiden.

In einem kleinen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter\*** schmelzen. **Karotten** und **Knoblauch** darin 1 Min. anschwitzen.

50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und 1 Prise **Zucker\*** zugeben und 6 – 8 Min. garen, bis das **Wasser** verkocht ist. 2 – 3 Min. weiterbraten, bis die **Karotten** weich sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Senfsoße kochen

In der Pfanne restliche **Sahne**, restliche **Gemüsebrühe**, **körnigen Senf** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** aufkochen und 2 – 3 Min. köcheln lassen.

**Fisch** wieder hineingeben und kurz erhitzen.



## Püree zubereiten

**Dill** und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.

**Kartoffeln** durch ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

Hälfte der **Gemüsebrühe** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochsahne** in den Topf geben und alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.

**Kräuter** unterrühren und mit **Salz\*** abschmecken.



## Anrichten

**Kartoffel-Kräuter-Püree** auf Teller verteilen, **Pangasius** und **Karotten** anlegen und mit der **Senfsoße** 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>

