

# Rosmarin-Senf-Seelachs auf Schnittlauch-Stampf dazu Salat mit Waldfrucht-Dressing

High Protein | unter 650 Kalorien | Klimaheld | 25 – 35 Minuten • 579 kcal • Tag 2 kochen

24



Seelachs



Waldfrucht-Dressing



mittelscharfer Senf



Pflücksalat



mehlig. Kartoffeln



Kräuterbutter



Schnittlauch



Rosmarinweig

# Los geht's

Tupfe den Fisch trocken mit Küchenpapier.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Kartoffelstampfer

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Waldfrucht-Dressing	35 g	52,5 g**	70 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Kräuterbutter <b>7)</b>	20 g	30 g**	40 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Rosmarinzweig	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. 560 g)
Brennwert	429 kJ/102 kcal	2422 kJ/579 kcal
Fett	3,8 g	21,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	8,3 g
Kohlenhydrate	11,2 g	63,4 g
– davon Zucker	1,4 g	8 g
Eiweiß	5,4 g	30,7 g
Salz	0,28 g	1,57 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

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



## 1 Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf mit Deckel ca. 2 L heißes **Wasser\*** füllen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen. **Kartoffeln** zugeben und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.



## 2 Kräuter schneiden

**Schnittlauch** in feine Ringe schneiden.



## 3 Für den Salat

In einer großen Schüssel die Hälfte vom **Senf** mit **Waldfrucht-Dressing** vermengen. **Salat** darauf geben, aber noch nicht mit dem **Dressing** mengen.



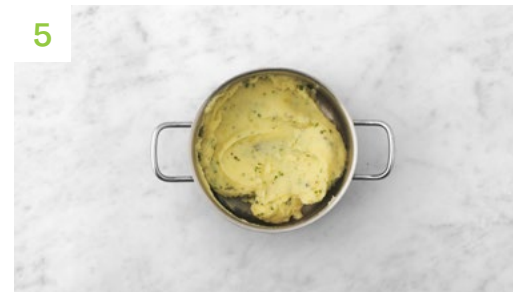
## 4 Fisch braten

**Fisch salzen\*** und mit **Mehl\*** panieren.

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

**Fisch** und **Rosmarin** darin 2 – 3 Min. je Seite braten, bis er innen nicht mehr glasig ist, dann herausnehmen und ggf. warmhalten.

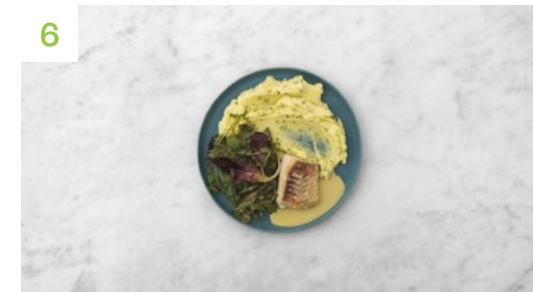
Restlichen **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\***, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** in die Pfanne geben, aufkochen, bis die **Soße** leicht eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Kartoffeln vollenden

**Kartoffeln** nach der Garzeit mithilfe des Deckels abgießen.

**Kräuterbutter**, **Schnittlauch** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Milch\*** dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken\*



## 6 Anrichten

**Salat** unter das **Dressing** heben.

**Seelachs** auf Teller verteilen und **Soße** darüber geben. **Schnittlauch-Stampf** und **Salat** daneben anrichten.

**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>

