

# Zitroniger Fisch mit Kerbelsoße dazu käsiger Stampf und Ofenzucchini

unter 650 Kalorien Family High Protein 30 – 40 Minuten • 603 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Zucchini



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Kerbel



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gemüsebrühpulver



- 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\*, Milch\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 großer Topf, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel	3	4	6
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Kerbel	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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. 640 g)
Brennwert	391 kJ/94 kcal	2521 kJ/603 kcal
Fett	4 g	25,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	11,3 g
Kohlenhydrate	8 g	51,3 g
– davon Zucker	1,5 g	9,9 g
Eiweiß	5,8 g	37,7 g
Salz	0,35 g	2,22 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 **ES:** Spanien **BE:** Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## 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, aufkochen und 2 – 3 Min. leicht köcheln und eindicken lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Währenddessen **Kerbel** und **Petersilienblätter** zusammen 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 mit der Hautseite nach oben auf das Backblech legen.

**Fisch** mit den **Zitronenscheiben** belegen und mit 0,5 EL [0,75 | 1 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 drei Viertel der gehackten **Kräuter** zur **Soße** geben.

**Käse-Kartoffel-Stampf** auf Teller verteilen und mit restlichen **Kräutern** 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>

