

# Fischfilet nach Art Bordelaise mit Kartoffelstampf und Karotten-Apfel-Salat

Family 30 – 40 Minuten • 637 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



mehlig. Kartoffeln



Apfel



Karotte



Schalotte



Dill



Petersilie



Knoblauchzehe



Semmelbrösel



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Naturjoghurt

**EXTRAPORTION  
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:  
**REIS BOWL MIT SPICY  
GARLIC-CHICKEN**



- 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

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

## Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseribe, 2 große Schüssel, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Apfel <b>DE   NL   IT</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Naturjoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 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. 690 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	2664 kJ/637 kcal
Fett	2,2 g	15,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,2 g
Kohlenhydrate	12,8 g	88,2 g
– davon Zucker	3,2 g	22,3 g
Eiweiß	5 g	34,4 g
Salz	0,19 g	1,31 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **IT:** Italien **FR:** Frankreich



## Für den Stampf

Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

**Kartoffeln** schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

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



## Dip & Salat

**Karotte** nach Belieben schälen und grob raspeln.

**Apfel** vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Joghurt**, ein Viertel der **Kräuter**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Karotte** und **Apfel** in die Schüssel geben und untermischen.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, restliche **Schalottenwürfel**, restliches **Joghurt** und restliche **Kräuter** miteinander vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Kruste

**Dill** und **Petersilie** fein hacken.

**Schalotte** sehr fein hacken.

**Knoblauch** abziehen und in eine große Schüssel pressen.

**Semmelbrösel**, **Senf**, Hälfte der **Schalottenwürfel**, Hälfte der gehackten **Kräuter** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] zimmerwarme **Butter\*** hinzufügen und alles gut miteinander verkneten. Mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Kartoffeln stampfen

**Kartoffeln** mithilfe des Deckels abgießen, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Milch\*** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Falls Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch 2 EL [3 EL | 4 EL] vom Kochwasser verwenden.

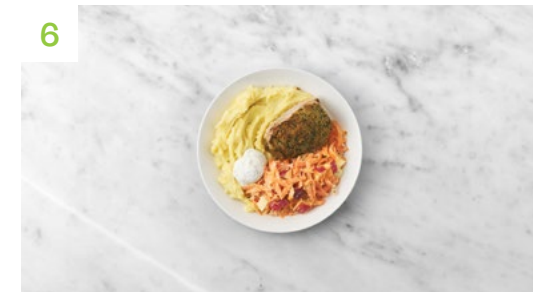


## Fisch backen

**Fischfilets** leicht **salzen\*** und quer halbieren.

**Fischfilets** in eine leicht gefettete Auflaufform geben und die **Semmelbröselkruste** darauf verteilen.

**Fisch** im vorgeheizten Ofen 10 – 12 Min. backen, bis er innen nicht mehr glasig ist. Danach 3 – 5 Min. die Grillstufe anstellen, damit die **Kruste** etwas bräunt.



## Anrichten

**Gebackenen Fisch** auf Teller verteilen. **Kartoffelstampf**, **Karotten-Apfel-Salat** und **Dip** dazu anrichten und 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>

