

Ahoi! Fischstäbchenfloß auf Gemüsemeer

Jeder Teller ein Abenteuer

30 – 40 Minuten • 932 kcal • Tag 2 kochen

39



Seehecht



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Karotte



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Hartkäse ital. Art, gerieben



Babypinac



Kochsahne



Ketchup



Buttermilch-Zitronen-Dressing



mehlig. Kartoffeln

ELTERN ♥ **DIESEN TRICK:**
Essen fertig in 15 Min.



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**STROZZAPRETI PASTA
MIT BOLOGNESE**



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Babypinac	100 g	150 g	300 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Ketchup 10)	25 g	50 g	50 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
mehlig. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 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. 770 g)
Brennwert	507 kJ/121 kcal	3898 kJ/932 kcal
Fett	5,7 g	44 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15,8 g
Kohlenhydrate	11,4 g	88 g
– davon Zucker	2,5 g	19,1 g
Eiweiß	5,7 g	43,8 g
Salz	0,62 g	4,74 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 **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



1 Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln und **Karotten** schälen und in 3 cm Würfel schneiden.

In einen großen Topf mit Deckel reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffeln** und **Karotten** zugeben und 12 – 15 Min. weich garen.



4 Oranges Meer fertigstellen

Kartoffeln und **Karotten** nach der Garzeit mithilfe des Topfdeckels abgießen.

Kartoffeln und **Karotten** in dem Topf mit restlicher **Kochsahne**, **Hartkäse**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Milch***, restlichem „**Hello Muskat**“ und 1 EL **Butter*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggf. warmhalten.

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.



2 Grünes Meer zubereiten

Spinat grob hacken.

Einen kleinen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. 1 TL [1,5 TL | 2 EL] **Butter*** darin schmelzen lassen.

Spinat, die Hälfte „**Hello Muskat**“ und die Hälfte **Kochsahne** in den Topf geben und kochen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken. Ggf. warmhalten.

Tipp: Wenn Du Zahnstocher oder trockene Spaghetti hast, kannst Du zwei Spinatblätter aufspießen, um ein Segel für das Floß zu basteln.



5 Fischstäbchen frittieren

In einer großen Pfanne 100 ml **Öl*** bei mittelhoher Temperatur erhitzen.

Fischstäbchen vorsichtig durch den **Teig** ziehen und in dem **Öl*** 4 – 5 Min. rundum frittieren, bis die **Panade** goldbraun ist. Dabei die **Fischstäbchen** trennen, damit sie nicht zusammenkleben.

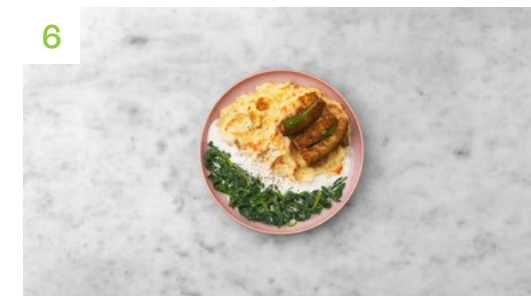
Fischstäbchen aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



3 Fischfloß vorbereiten

Fischfilets in jeweils 4 ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Schüssel „**Hello Patatas**“, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Mehl*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** glattrühren.



6 Anrichten

Oranges und **grünes Meer** nebeneinander auf einem Teller anrichten, in der Mitte etwas Platz lassen.

Zwischen den **Meeren** Inseln aus **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und **Ketchup** bilden.

Jeweils 4 **Fischstäbchen** zu einem Floß zusammenlegen und auf dem **Meer** treiben lassen.

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>

