

Ahoi! Fischstäbchenfloß auf Gemüsemeer

Jeder Teller ein Abenteuer

30 – 40 Minuten • 932 kcal • Tag 2 kochen



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



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.



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.



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.



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.



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.



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>

