

# Seehecht in Spinat-Sahne-Soße aus dem Ofen dazu knusprige Kartoffelspalten

unter 650 Kalorien **Family** High Protein wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 572 kcal • Tag 2 kochen

18



Seehecht



vorw. festk. Kartoffeln



Babyspinat



Kochsahne



Semmelbrösel



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gemüsebrühpulver



- 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

Salz\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Babypinac	75 g	100 g	150 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	50 g	50 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. 490 g)
Brennwert	486 kJ/116 kcal	2392 kJ/572 kcal
Fett	4,7 g	23,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	11,2 g
Kohlenhydrate	9,5 g	46,6 g
– davon Zucker	1,1 g	5,5 g
Eiweiß	7,3 g	35,8 g
Salz	0,45 g	2,23 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 **15)** Weizen

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



## Kartoffelspalten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei etwas Platz für die Auflaufform lassen.

**Kartoffelspalten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** beträufeln, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und im Backofen 25 – 30 Min. backen, bis sie weich sind.



## Käsebrösel vorbereiten

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Hartkäse** mit **Semmelbröseln** vermengen.



## Soße vorbereiten

In einem großen Topf **Kochsahne** mit **Gemüsebrühpulver** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.



## Spinat zur Soße geben

Sobald die **Sahnesoße** kocht, **Babypinac** hinzugeben und zusammenfallen lassen.

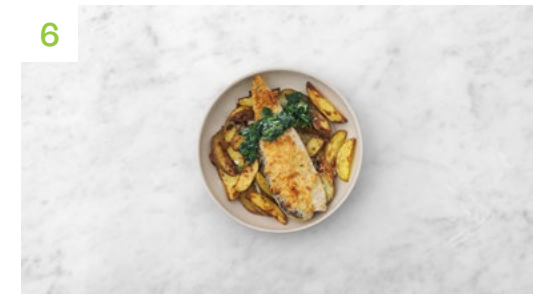
**Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und in eine Auflaufform geben.



## Seehecht backen

**Seehecht** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, auf die **Spinatsoße** geben und mit den **Käsebröseln** toppen.

**Seehecht** mit in den Ofen geben und 12 – 15 Min. backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr rosa ist und die **Brösel** goldbraun sind.



## Anrichten

**Kartoffelspalten** auf Teller verteilen, **Seehecht** mit **Spinat-Sahne-Soße** 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>

