



# SEEHECHT AUF CREMIGEM PORREEGEMÜSE

mit scharfen Linsen


## FAMILY HIGHLIGHT




-  Seehechtfilets
-  Karotte
-  Stangensellerie
-  Porree
-  rote Chilischote
-  Salbei
-  Thymian
-  braune Linsen
-  Crème fraîche
-  Hühnerbrühe

### Marcos Tipps für Kids

Auf neue Zutaten wie **Salbei** zu setzen ist wichtig für die Geschmacksentwicklung Eurer Kinder. Falls sie bestimmte **Kräuter** noch nicht kennen, lasst sie doch erst mal probieren, bevor Ihr die Zutat verarbeitet. So kann sich bei Euren Kindern der Geschmack dafür entwickeln.

 25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

 Stufe 2

 Tag 1-2 kochen





Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigt Ihr **1 Sieb**, **1 große Pfanne** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

**Karotte** schälen.

**Karotte** und **Selleriestange** in kleine Würfel schneiden.

**Porree** in 0,5 cm breite Ringe schneiden.

**Chili** längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in feine Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).



## 2 KRÄUTER SCHNEIDEN

**Blätter** von **Thymian** und **Salbei** abzupfen und beides grob hacken.



## 3 GEMÜSE BRATEN

**1 EL** [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl\*** bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erwärmen, **Karotten-** und **Selleriewürfel**, **Porreeringe**, **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**) und gehackten **Thymian** und **Salbei** in die Pfanne geben und 8 – 12 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** würzen.



## 4 WÄHRENDEDESSEN

**Seehechtfilets** mit **Salz\***, **Pfeffer** und **1 EL** [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl\*** würzen. **Seehecht** auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen für 12 – 14 Min. garen, bis der **Fisch** gar ist. **★ TIPP:** *Ob der Fisch gar ist, siehst Du daran, dass dieser innen nicht mehr glasig ist und die Segmente mit einer Gabel leicht auseinanderziehen sind.*



## 5 ZUM SCHLUSS

**Linse** in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und zum **Gemüse** geben. **Hühnerbrühe** in 4 EL [**6 EL** | **8 EL**] **Wasser\*** auflösen und mit **Crème fraîche** und den gehackten **Kräutern** zum **Gemüse** geben und nochmals aufkochen, bis die **Soße** cremig und eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

Cremiges **Porreegemüse** auf Tellern verteilen, **Seehecht** darauf anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte DE	1	1	2
Stangensellerie 3) ES	1	1	2
Porree DE   BE	1	1 (groß)	1 (groß)
rote Chilischote NL   ES	½ ☉	¾ ☉	1
Salbei/Thymian	10 g	10 g	10 g
braune Linse	1	1½ ☉	2
Seehechtfilets 6)	250 g	375 g	500 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Crème fraîche 5)	150 g	225 g ☉	300 g
Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 5	4 EL	6 EL	8 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☉ 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. 600 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	2.322 kJ/555 kcal
Fett	5,99 g	34,78 g
– davon ges. Fettsäuren	2,70 g	15,66 g
Kohlenhydrate	3,86 g	22,38 g
– davon Zucker	1,54 g	8,92 g
Eiweiß	5,83 g	33,86 g
Salz	0,494 g	2,868 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

3) Sellerie 5) Milch 6) Fische

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at