



Klassisch: Gebratener Kabeljau

mit Estragonsoße, Bohnen und Petersilienkartoffeln



HELLO KABELJAU

Die Heimat des Kabeljaus ist der Nordatlantik von Norwegen bis Kanada. In Deutschland kennt man den Fisch auch aus der Ostsee und unter dem Namen Dorsch.



Kartoffeln



Buschbohnen



Kabeljaufilet



Crème fraîche



Estragon



Petersilie

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-2 kochen

Manchmal muss es einfach klassisch sein! So wie heute: Es gibt traditionelle Petersilienkartoffeln als Sättigungsbeilage, frische Buschbohnen und eine feine Estragonsoße, die perfekt zum Herzstück auf Deinem Teller passt – dem Kabeljau. Und einen kleinen Küchenkniff bei der Zubereitung haben wir Dir auch mitgebracht, denn Du garst Kartoffeln und Bohnen gemeinsam, wodurch sich Dein Abwasch in Grenzen hält. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fisch** ab und tupfe den Fisch mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf**, **1 großen Topf** und ein **Sieb**.



1 KARTOFFELN GAREN

Ungeschälte **Kartoffeln** längs halbieren. Einen großen Topf mit kaltem **Wasser** füllen, einmal aufkochen lassen, **salzen*** und **Kartoffelhälften** darin 10 – 15 Min. garen.



2 BUSCHBOHNEN ZUBEREITEN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** ca. 10 Min. vor Ende der **Kartoffelgarzeit** zugeben und mitgaren.



3 KRÄUTER HACKEN

Estragon- und **Petersilienblätter** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.



4 FÜR DIE ESTRAGONSSOÛSE

In einem kleinen Topf **Crème fraîche** mit etwas warmem **Wasser*** verrühren und 2 – 3 Min. erwärmen. Anschließend gehackten **Estragon** unterrühren. **Estragonsoße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 KABELJAU ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kabeljaufilets salzen***, mit der Hautseite in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. anbraten. Anschließend **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiterbraten.



6 ANRICHTEN

Kartoffelhälften und **Bohnen** in ein Sieb abgießen und **Buschbohnen** auf Teller verteilen. **Kartoffelhälften** zurück in den Topf geben und mit **Butter*** und gehackter **Petersilie** vermengen. **Petersilienkartoffeln** und **Kabeljaufilets** neben den **Bohnen** anrichten, mit **Estragonsoße** beträufeln und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Estragon/Petersilie	10 g	15 g	20 g
Crème fraîche 7)	150 g	225 g	300 g
Kabeljaufilet mit Haut 4)	2	3	4
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter*7)	½ EL	¾ EL	1 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	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	2486 kJ/595 kcal
Fett	6 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	18 g
Kohlenhydrate	9 g	47 g
– davon Zucker	2 g	6 g
Eiweiß	6 g	32 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

4) Fisch 7) Milch

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

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!