

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

EASY  
ALLTAG



Seehecht



Kartoffeln



Babyspinat



Pankomehl



Sahne

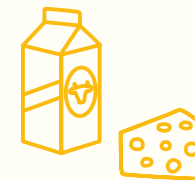


Gemüsebrühe



Hartkäse ital. Art

Mahlzeit für  
Hungrige!

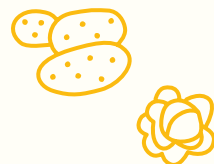


Unser heutiges Fischfilet aus dem Backofen ist eines der unkompliziertesten und schnellsten Rezepte, die wir für Euch parat haben. Ein bisschen schnippeln, ein bisschen mixen – und ab geht alles in den Backofen.

Während der kurzen Wartezeit und beim Essen könnt ihr spielen:  
Ich rieche bzw. schmecke was, was Du nicht riechst/schmeckst.  
Was könnte das zum Beispiel sein? Kartoffeln, Fisch, Käse oder Spinat?

30 Minuten Stufe 1

Tag 1-2 kochen





HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Nicht jedes Kind mag **Spinat**.  
Trotzdem: Auf grünes **Gemüse** zu setzen ist wichtig, denn nur so kann sich bei Kindern der Geschmack dafür entwickeln.



## LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupft den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigt Ihr eine **Auflaufform**, eine **Gemüseriebe**, ein **Backblech**, **Backpapier**, **1 kleine Schüssel** und **1 großen Topf**.



### 1 KARTOFFELSPALTEN

Erhitzt **50 ml** [**75 ml** | **100 ml**] Wasser im **Wasserkocher**. Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten schneiden und auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** verteilen.

**Kartoffelspalten** mit **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Im **Backofen** für **20 – 30 Min.** backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



### 2 KÄSEBRÖSEL VORBEREITEN

Währendessen **Hartkäse** fein reiben und zusammen mit **Pankomehl** in einer kleinen **Schüssel** vermengen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

### SOSSE ZUBEREITEN

In einem großen Topf **Sahne** mit **Wasser\*** (**siehe Zutatenliste**) und **Gemüsebrühe** vermischen und bei mittlerer Hitze zum **Kochen** bringen.



### 3 SPINAT ZUR SOSSE GEBEN

Sobald die **Sahne** kocht, **Babyspinat** hinzugeben und zusammenfallen lassen.

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



### 4 SEEHECHT BACKEN

**Seehecht** auf die **Spinatsoße** geben und mit den **Käsebröseln** toppen.

**Seehecht** mit in den **Ofen** geben und für **12 – 15 Min.** backen, bis der **Fisch** gar ist und die **Brösel** goldbraun sind.



### 5 ANRICHTEN

**Kartoffelspalten** auf **Teller** verteilen, **Seehecht** mit **Spinat-Sahne-Soße** dazu anrichten und genießen.

## 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
vorw. festkochende Kartoffeln	800 g	1000 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	40 g	40 g
Pankomehl 1)	38 g ☉	50g
Sahne 5)	150 ml ☉	200 ml
Gemüsebrühe	4 g	4 g
Babyspinat	75 g	100 g
Seehecht 6)	375 g	500 g
Olivenöl*	1 EL	2 EL
Wasser*	75 ml	100 ml
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. 500 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	2207 kJ/528 kcal
Fett	4 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	10 g	52 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	7 g	35 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	0 g	1 g

### ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 5) Milch 6) Fisch

(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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!