

# 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 **Gemüseröhr**, 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!*