FISCHFILET NACH ART BORDELAISE

mit Kartoffelstampf und Tomatensalat

HELLO PETERSILIE

Unser regionales Superfood mit dem hohen Gehalt an Vitamin C ist auch bekannt unter den folgenden Namen: Peterli, Petergrün oder Peterling.

Seehecht

Semmelbrösel

Dill

Petersilie

mittelscharfer Senf

Butter

Schalotte

Knoblauchzehe

mehligk. Kartoffeln

Mayonnaise

Joghurt

Tomate

Frühlingszwiebel

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Tag **1 – 2** kochen

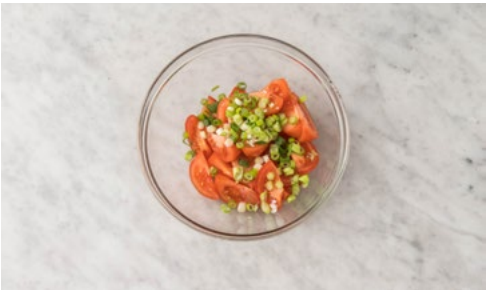
LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Auflaufform**, **1 großen Topf** mit **Deckel**, **1 große Schüssel**, **1 Kartoffelstampfer** und **1 kleine Schüssel**.

1 FÜR DEN STAMPF

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

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren. In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.



2 KLEINE VORBEREITUNG

Dill und **Petersilie** getrennt voneinander fein hacken.

Schalotte abziehen und sehr fein hacken.

Knoblauch abziehen.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Tomaten halbieren, Strunk herausschneiden und jede Hälfte in 4 Spalten schneiden.

Tomatenspalten und **Frühlingszwiebelringe** in einer großen Schüssel miteinander vermengen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseitestellen.

3 FÜR DIE KRUSTE

Knoblauch in eine zweite große Schüssel pressen. Dann zimmerwarme **Butter**, **Semmelbrösel**, gehackten **Dill**, **Senf** und die **Hälfte** der gehackten **Schalotte** hinzufügen und alles gut miteinander verkneten, bis die Konsistenz an Streusel erinnert.

4 FISCH BACKEN

Seehechtfilets leicht **salzen*** und quer halbieren. **Fischfilets** mit der Haut nach unten in eine leicht gefettete Auflaufform geben und mit der **Kruste** großzügig toppen. **Fisch** im vorgeheizten Ofen für 12 – 14 Min. backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig und die **Kruste** leicht gebräunt ist.

5 REZEPT VOLLENDEN

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, gehackte **Petersilie** und den Rest der **Schalotte** miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffeln in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. Einen Schluck **Milch*** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. ★ ***TIPP:*** *Falls Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch das Kochwasser verwenden.*

6 ANRICHTEN

Gebackenen **Fisch** auf Tellern verteilen, **Kartoffelstampf**, **Tomatensalat** und **Dip** dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mehligk. Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Schalotte NL	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE | ES	1	1	2
Tomate NL	3	4	6
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Semmelbrösel 1)	50 g	75 g ⊕	100 g
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	30 ml	40 ml
Seehecht 6)	250 g	375 g	500 g
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml	40 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2.720 kJ/650 kcal
Fett	3,68 g	25,51 g
– davon ges. Fettsäuren	1,18 g	8,16 g
Kohlenhydrate	9,63 g	66,75 g
– davon Zucker	1,70 g	11,77 g
Eiweiß	5,06 g	35,04 g
Salz	0,252 g	1,745 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch 6) Fische

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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

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