

Französischer Fischeintopf mit Seelachs

Fenchel und Kräuterschmand

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 542 kcal • Tag 2 kochen

38



Seelachs



Fenchelknolle



Karotte



Ofenkartoffel



Zwiebel



Knoblauchzehe



Dill



Schnittlauch



Zitrone, gewachst



Hühnerbrühe



milder Chili-Mix



Schmand



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 Gemüseschäler, 1 großer Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Fenchelknolle DE IT ES	1	1,5**	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Schmand 7)	100 g	150 g**	200 g

**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. 890 g)
Brennwert	252 kJ/60 kcal	2269 kJ/542 kcal
Fett	2,7 g	24,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	10,1 g
Kohlenhydrate	5,1 g	46,4 g
– davon Zucker	2 g	18,1 g
Eiweiß	3,5 g	31,9 g
Salz	0,33 g	3 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: 4) Fisch 7) Milch (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien BE: Belgien ZA: Südafrika AR: Argentinien TR: Türkei CL: Chile EG: Ägypten



Gemüse schneiden

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Karotte schälen, längs halbieren und in 0,5 cm schräge Scheiben schneiden.

Fenchel vierteln, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden. **Fenchelgrün** nach Belieben zur Dekoration aufbewahren.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



Suppe kochen

In einem großen Topf mit Deckel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Knoblauch**, **Kartoffeln**, **Karotten** und **Fenchel** hineingeben. Mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** würzen und 2 Min. unter Rühren anschwitzen.

400 ml [600 ml | 800 ml] heißes **Wasser*** und **Hühnerbrühe** hineingeben, aufkochen und 10 Min. abgedeckt kochen lassen.



Währenddessen

Inzwischen **Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Dill fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Zitronenabrieb**, Hälfte der gehackten **Kräuter**, etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



Seelachs garen

Seelachs von beiden Seiten mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, **salzen***, **pfeffern*** und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Nach 13 Min. Kochzeit **Seelachs** zur **Suppe** geben, Hitze reduzieren und **Seelachs** 2 – 3 Min. in der **Suppe** gar ziehen lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr glasig und das **Gemüse** weich ist.



Suppe fertigstellen

Restliche **Kräuter** und Hälfte des **Kräuterschmands** in die **Suppe** rühren. Mit **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Fischsuppe auf Teller verteilen, mit restlichem **Kräuterschmand** und **Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**) nach Geschmack toppen.

Tipp: Wenn Du magst, kannst du etwas **Fenchelgrün** auf die **Suppe** geben.

Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

