

MARLEY SPOON



Delikater Seehecht an Dillkartoffeln

dazu feiner Fenchel-Apfel-Salat



ca. 30min



2 Personen

Wenn wir bei Dinnerly über dieses Gericht nachdenken, kommen wir sofort ins Schwärmen: Der Fisch ist so zart, der Salat so knackig ... Und dann noch die warmen, salzigen Kartoffeln und das feine Aroma des Dills dazu ... Huch, jetzt ist es schon wieder passiert. Naja, was wir eigentlich sagen wollten: Es schmeckt einfach köstlich. Und wenn man die Augen schließt, ist man gedanklich fast schon am Meer ...

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 Fenchelknolle
- 1 grüner Apfel
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ²
- 80ml Essig
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 495kcal, Fett 16.1g, Kohlenhydrate 57.3g, Eiweiß 26.8g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** in einen mittelgroßen Topf geben, mit ausreichend gesalzenem Wasser bedecken und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Auf niedrige Hitze reduzieren und abgedeckt 10-12Min. kochen, bis die **Kartoffeln** gar sind. In ein Sieb abgießen, mit 1EL Butter zurück in den Topf geben und abgedeckt beiseitestellen.



4. Fisch braten

Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, jeweils halbieren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 2-4Min. anbraten, die Hitze reduzieren und ca. 1Min. weiterbraten, bis der **Fisch** zart und gar ist. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warmhalten. (Siehe auch Schritt 6.)



2. Fenchel & Apfel schneiden

Den **Fenchel** halbieren und ggf. das **Fenchelgrün** beiseitelegen. Den **Fenchel** von der Spitze zum Strunk in dünne Streifen schneiden, den harten Teil des Strunks entfernen. Den **Apfel** entkernen und in dünne Scheiben schneiden.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. $\frac{3}{4}$ des **Dills** mit $\frac{1}{2}$ TL Salz unter die **Kartoffeln** mischen, nach Geschmack mehr **Dill** hinzufügen. Den **Fenchel-Apfel-Salat** in ein Sieb abgießen und mit dem **Fenchelgrün** vermischen. Den **Fisch** mit der Butter aus der Pfanne und dem **restlichen Dill** garnieren, dazu den **Fenchel-Apfelsalat** und die **Kartoffeln** servieren.



3. Salat zubereiten

In einem kleinen Topf 1EL Zucker und 1TL Salz in 80ml hellem Essig und 80ml Wasser auflösen. Den **Fenchel** und den **Apfel** untermischen und bei starker Hitze aufkochen, dann vom Herd nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



6. Z wie Zugabe ...

... oder Zwiebel, oder Zitrone! Diese beiden halten sich gerne mal als Reste in der Küche auf, aber sie können dieses Gericht wunderbar ergänzen: Die Zwiebel (oder, noch besser: eine Schalotte) klein gewürfelt in der Butter andünsten, dann den Fisch und 1EL Zitronensaft hinzugeben - so erhältst du eine köstliche Zitronen-Butter-Sauce.