

MARLEY SPOON



Delikater Seehecht an Dillkartoffeln

dazu feiner Fenchel-Apfel-Salat



ca. 30min



3-4 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

- 1kg Babykartoffeln
- 2 Fenchelknollen
- 2 grüne Äpfel
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet¹
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Butter²
- 125ml Essig
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- 2 mittlere Töpfe mit Deckel
- große 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 487kcal, Fett 14.1g, Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 27.1g



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 2EL Butter zurück in den Topf geben und abgedeckt beiseitestellen.



4. Fisch braten

Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, halbieren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 3EL 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 & Äpfel schneiden

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



5. Fertigstellen & servieren

Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. $\frac{3}{4}$ des **Dills** mit 1TL 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 mittelgroßen Topf 1½EL Zucker und 1EL Salz in 125ml hellem Essig und 125ml Wasser auflösen. Den **Fenchel** und die **Äpfel** 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 1-2EL Zitronensaft hinzugeben - so erhältst du eine köstliche Zitronen-Butter-Sauce.