



Zarter Seehecht „en papillote“

auf buntem Gemüse und Kartoffelpüree



30-40min



2 Personen

„En papillote“ ist eine Kochmethode der französischen Küche, bei der die Zutaten in Papier oder Folie verpackt gebacken oder gegrillt werden. Wir basteln uns heute ein leichtes, fein gewürztes Päckchen mit saftigem Seehecht, Zucchini, Schalotten und fruchtigen Kirschtomaten – und beim Backen entfleucht uns kein einziges kleines Aroma! Dazu gibt es wunderbar cremiges Kartoffelpüree. Bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 Schalotte
- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Pck. MSC-Seehechtfillet¹

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch²
- 1EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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 569kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 55.9g, Eiweiß 33.1g



1

1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



4

4. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 150ml Milch und 1EL Butter zu einem cremigen **Püree** stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2

2. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** in kleine Würfel schneiden. Die **Schalotte** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Tomaten** halbieren. Die **Zucchini**, die **Schalotten** und die **Tomaten** mit der **Gewürzmischung**, 1TL Olivenöl, ½TL Salz und je 1 Prise Zucker und Pfeffer vermengen. (Siehe auch Schritt 6.) Den **Fisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen und kräftig salzen und pfeffern.



5

5. Anrichten & servieren

Das **Päckchen** aus dem Ofen nehmen, **Vorsicht**, heiß! Den **Fisch** und das **Gemüse** herausnehmen, mit dem **Kartoffelpüree** anrichten und servieren.



3

3. Fisch und Gemüse backen

Einen Bogen Backpapier in einer Hälfte mit dem **Gemüse** und dem **Fisch** belegen, dabei einen breiten Rand frei lassen. Mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig und 2EL Wasser beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Rest des Bogens über die **Füllung** schlagen, zu einem möglichst dichten **Päckchen** verschließen und auf einem Backblech 15-17Min. im Ofen backen.



6

6. Kein Papillotiger

Verstecken sich noch andere Gemüsesorten, Kräuter oder sogar Zitrusfrüchte im Kühlschrank? Dann nur Mut: Einfach hinein damit in die Papillote! Wer eine etwas exklusivere Optik bevorzugt, bereitet für jede Portion eine eigene Papillote zu und serviert den Fisch und das Gemüse direkt im Papiermäntelchen.