

# Zitroniger Fisch mit Kerbelsoße

dazu käsiges Stampf und Ofenzucchini

Family High Protein Thermomix kocht • 673 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Zucchini



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Kerbel



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gemüsebrühpulver



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Milch\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b>	1	1	1
<b>TR   CL   EG</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Kerbel	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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. 680 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	2815 kJ/673 kcal
Fett	3,8 g	25,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	11,3 g
Kohlenhydrate	9,9 g	67,3 g
– davon Zucker	1,6 g	11,1 g
Eiweiß	5,7 g	38,6 g
Salz	0,41 g	2,8 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) **8)** Eier **10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

**BE:** Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

**TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## Zerkleinern

**Petersilie** und **Kerbel** mit Stielen getrennt voneinander in ca. 2 cm Stücke schneiden.

**Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Kerbel** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine zweite kleine Schüssel umfüllen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine dritte kleine Schüssel umfüllen.



## Kochen & braten

In einem kleinen Topf **Sahne** mit **Gemüsebrühe** vermischen, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, 2 – 3 Min. kochen und eindicken lassen.

**Kerbel** und die Hälfte der **Petersilie** zur **Soße** geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zucchini** darin 2 – 3 Min. braten.

Zerkleinerten **Knoblauch** zugeben und ca. 1 Min. weiterbraten.

**Zucchini** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Vorgaren

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben.

**Kartoffeln** schälen, in ca. 1,5 cm Stücke schneiden und in den V-Behälter geben. Varoma verschließen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.

**Fisch** auf den V-Einlegeboden legen.



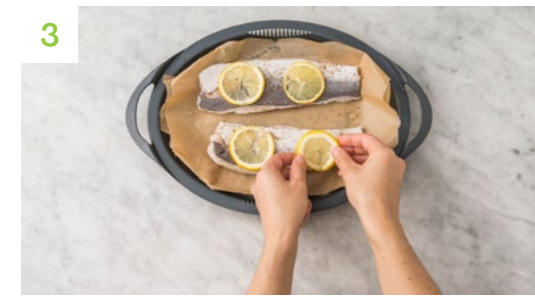
## Für den Stampf

Nach der Garzeit Varoma abnehmen.

Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Rühraufsatz entfernen (**Achtung: heiß!**).

**Kartoffeln** in den Mixtopf geben, **Hartkäse, Salz\***, **Pfeffer\*** und einen Schluck **Milch\*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3,5** pürieren.

**Tipp:** Wenn Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch **Garflüssigkeit\*** dazugeben.



## Fisch dampfgaren

**Zitrone** heiß abwaschen.

4 [6 | 8] dünne Scheiben von der **Zitrone** schneiden, restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.

**Fisch salzen\*** und **pfeffern\***, mit **Zitronenscheiben** belegen und mit 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Öl\*** beträufeln.

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**), V-Einlegeboden einsetzen, Varoma verschließen, wieder aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm Scheiben schneiden und fortfahren.



## Anrichten

**Hartkäse-Kartoffel-Stampf** auf Teller verteilen und mit restlicher **Petersilie** toppen.

**Fisch** und **Zucchini** dazu anrichten und alles mit **Kerbelsauce** und **Zitronenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

