

# Fischfilet mit Ravigote-Soße und Kohlrabi

## dazu Honig-Senf-Gemüse und Dill-Kartoffelstampf

Kalorien im Blick **schnell** High Protein Thermomix kocht • 532 kcal • Tag 2 kochen

19



Pangasius



Ravigote Sauce



mehlig. Kartoffeln



Kohlrabi



Karotte



Dill



Schnittlauch



Gemüsebrühpulver



mittelscharfer Senf



Zwiebel

**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter\*, Milch\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius <b>4)</b>	240 g	360 g	480 g
Ravigote Sauce <b>8) 9)</b>	80 g	120 g	160 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Kohlrabi <b>DE   ES</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2

\*\*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. 690 g)
Brennwert	323 kJ/77 kcal	2227 kJ/532 kcal
Fett	2,6 g	18,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,7 g
Kohlenhydrate	8,5 g	58,6 g
– davon Zucker	5,2 g	35,8 g
Eiweiß	4,7 g	32,5 g
Salz	0,37 g	2,58 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 **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten



## Varoma vorbereiten

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

**Karotte** schälen und in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

**Kohlrabi** schälen und in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

**Gemüse** in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschließen.



## Für den Stampf

**Kartoffeln** mit der Hälfte der **Kräuter**, 100 g [125 g | 150 g] **Milch\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3,5** pürieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



## Dampfgaren

**Kartoffeln** schälen, vierteln und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **26 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

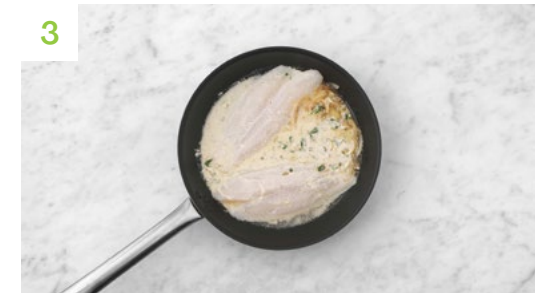
**Kräuter** grob hacken.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## Gemüse vollenden

**Gemüse** in eine große Schüssel geben und mit **Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, 0,5 EL [0,75 | 1 EL] **Butter\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



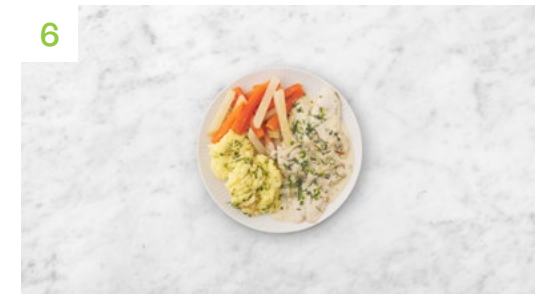
## Fisch anbraten

In einer kleinen Schüssel **Ravigote Sauce**, **Gemüsebrühe** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Garflüssigkeit\*** zu einer **Soße** vermengen.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 | 1 EL] **Butter\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Fisch** 1 – 2 Min. anbraten.

**Pfannenhalt** mit vorbereiteter **Soße** ablöschen, **Fisch** wenden und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

**Dill-Kartoffelstampf** und **Honig-Senf-Gemüse** auf Tellern verteilen. **Fischfilet** in **Ravigote Sauce** daneben anrichten und mit restlichen **Kräutern** servieren.

**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>

