

Backfisch mit buntem Gemüse-Stampf dazu cremiger Dill-Dip

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 627 kcal • Tag 2 kochen

24



Seehecht



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Karotte



Porree



mehlig. Kartoffeln



saure Sahne



Dill



Petersilie



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

thermomix

⚡ 35 [35 | 45] Min.

🕒 45 [45 | 55] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Butter*, Wasser*

Los geht's

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech, Backpapier, 1 kleine Schüssel und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 6)	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise 2) 4)	17 ml	17 ml	34 ml
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	10 ml	20 ml
Panko-Mehl 1)	50 g	100 g	100 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Porree NL BE DE	1	1	1
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
saure Sahne 5)	150 g	150 g	300 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Butter*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 700 g)
Brennwert	374 kJ/89 kcal	2621 kJ/627 kcal
Fett	2,94 g	20,61 g
– davon ges. Fettsäuren	1,28 g	8,98 g
Kohlenhydrate	10,25 g	71,87 g
– davon Zucker	2,20 g	15,41 g
Eiweiß	5,07 g	35,60 g
Salz	0,269 g	1,884 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: **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **6)** Fisch oder Fischerzeugnisse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **BE:** Belgien



Dip zubereiten

Blätter der **Kräuter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **saure Sahne** beiseitestellen. Restliche **saure Sahne, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** mischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



Fisch backen

Fischfilets salzen*, **pfeffern*** und in der **Senf-Mayonnaise-Mischung** wälzen. Dabei darauf achten, dass jedes **Filet** ganz überzogen ist. Dann den **Fisch** mit den **Pankobröseln** panieren. **Fischfilets** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene für 15 Min. backen, bis die Panade knusprig und der **Fisch** durchgegart ist.

Tipp: Der Fisch ist durchgegart, wenn er in der Mitte nicht mehr glasig ist.



Gemüse vorbereiten

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

Karotten schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und **Karotten** in den Varoma-Behälter umfüllen.

Porree längs halbieren, auswaschen, in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden und auf den **Karotten** verteilen. Varoma verschließen.



Für den Stampf

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren.

Varoma vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**) und **Gemüse** in den Mixtopf umfüllen. **Kartoffeln**, beiseite gestellte **saure Sahne**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zu einem groben **Stampf** pürieren. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **4 Sek./Stufe 3,5** pürieren.



Dampfgaren

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben [evtl. **überstehende Kartoffeln mit in den Varoma-Behälter geben**]. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **26 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen für den **Fisch** 2 große Schüsseln bereitstellen.

Pankomehl in die erste Schüssel geben.

In der zweiten Schüssel **Senf, Mayonnaise** und „**Hello Paprika**“ verrühren.



Anrichten

Kartoffel-Gemüse-Stampf auf Teller verteilen, **Backfisch** daneben legen und mit **Dip** 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>

