

# Cremiges Seelachs-Frikassee mit Karotten auf Basmatireis

Family Thermomix kocht • 676 kcal • Tag 2 kochen

24



-  Seelachs
-  Gemüsebrühe
-  Karotte
-  Frühlingszwiebel
-  Petersilie
-  Basmatireis
-  Frischkäse
-  Knoblauchzehe
-  Zitrone, gewacht
-  Maisstärke
-  Worcester Sauce

 **Natürlicher Geschmack**  
- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**thermomix**

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Pfanne, 1 hohes Rührgefäß und Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Frischkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml
Öl*, 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. 660 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	2828 kJ/676 kcal
Fett	4,16 g	27,53 g
– davon ges. Fettsäuren	1,63 g	10,78 g
Kohlenhydrate	11,02 g	72,91 g
– davon Zucker	1,65 g	10,93 g
Eiweiß	4,90 g	32,43 g
Salz	0,359 g	2,378 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) **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 **IT:** Italien **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **TR:** Türkei **AR:** Argentinien



## Soße vorbereiten

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

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

**Frischkäse**, **Gemüsebrühe**, **Maisstärke** und 100 g [150 g | 200 g] **Wasser\*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** verrühren und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



## Weiter dampfgaren

Nach der Dampfzeit **Varoma** abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

**Varoma** wieder aufsetzen und weitere **8 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen die **Soße** kochen.

## Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs in der Pfanne besonders behutsam vor. Der Fisch ist sehr zart und kann leicht zerfallen.



## Varoma vorbereiten

**Karotten** schälen, Enden entfernen und **Karotten** längs vierteln. Danach in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in den V-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

**Varoma**-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Seelachs** auf den Einlegeboden geben und den Einlegeboden in den **Varoma**-Behälter einsetzen. **Varoma** verschließen.



## Soße zubereiten

In einer großen, beschichteten Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Knoblauch** mit den weißen **Frühlingszwiebelringen** 1 Min. farblos anschwitzen. Pfanneninhalte mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und unter Rühren einmal aufkochen lassen, bis die **Soße** etwas gebunden ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Nach der **Varoma**-Garzeit **Gemüse** und **Fisch** aus dem **Varoma** zur **Soße** geben und unterheben.



## Dampfgaren

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf geben, **Varoma** aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Zitrone** in Spalten schneiden.



## Fertigstellen

**Worcester Sauce** zum **Frikassee** geben und **Frikassee** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

**Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Tellern anrichten. **Seelachs-Frikassee** daneben anrichten. Nach Belieben mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Petersilie** bestreuen. **Zitronenspalten** dazu reichen und genießen.

## Guten Appetit!