

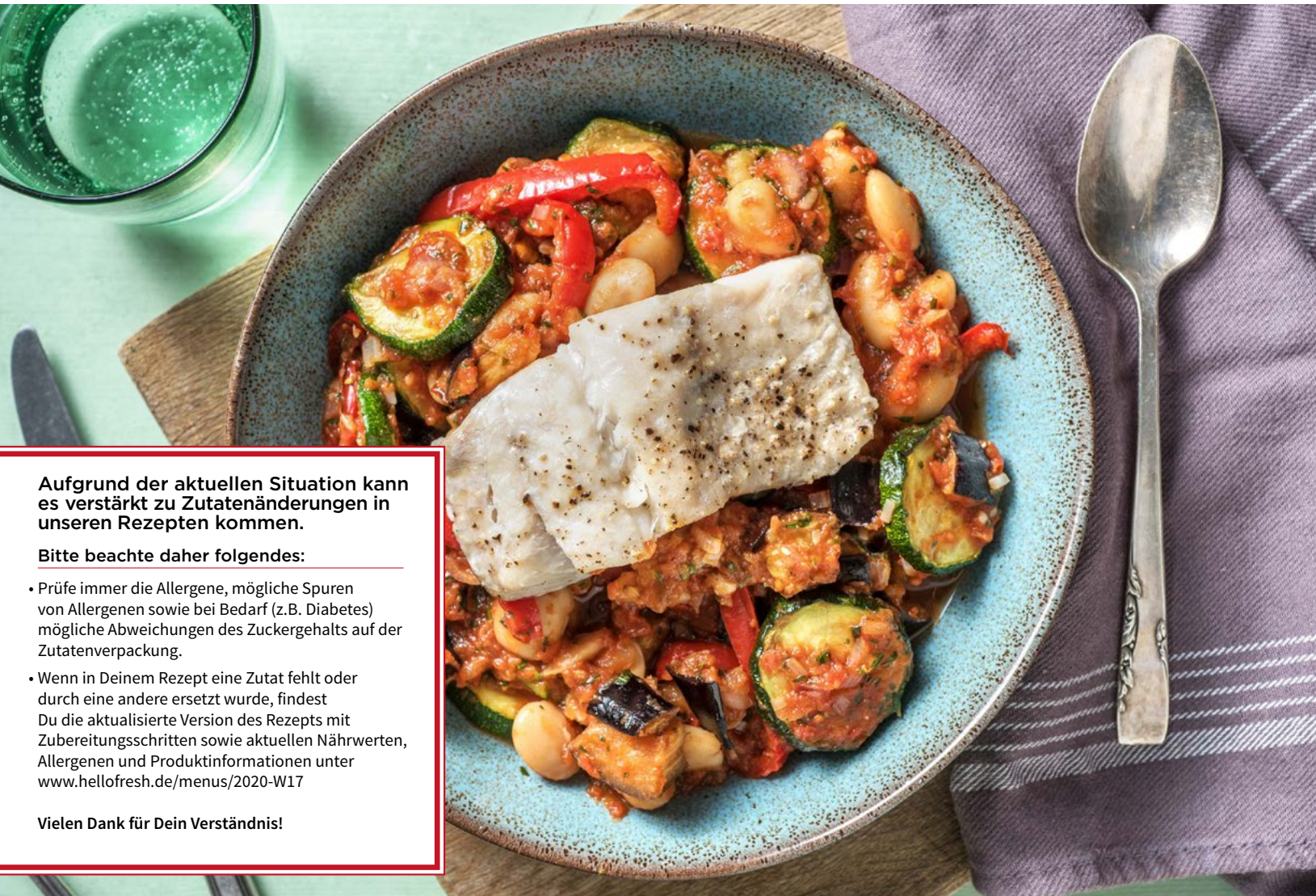


FISCH AUF SCHNELLEM RATATOUILLE

mit frischen Kräutern und weißen Bohnen

MAX 20%
CARBS

verzehrfertiges Gericht
enthält max. 20%
Kohlenhydrate



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W17

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Aubergine



Zucchini



Paprika



stückige Tomaten



Gemüsebrühe



Schalotte



Basilikum



Rosmarin



Thymian



weiße Riesenbohnen



Alaska-Seelachs

20 [20 | 25] Min. 35 [35 | 40] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

LOS GEHT'S

- Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- 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.
- Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech**, **Backpapier** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Aubergine** entfernen, **Aubergine** in 2 cm große Würfel schneiden und **salzen***.

Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. **★TIPP:** Damit die Aubergine richtig gut schmeckt, salze sie sofort nach dem Schneiden. Nach ca. 10 Min. kannst Du sie dann trocken tupfen und weiterverarbeiten.



2 GEMÜSE BACKEN

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Ofen für ca. 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



3 ZERKLEINERN & DÜNSTEN

Blätter der **Kräuter** abzupfen. 4 [6 | 8] **Rosmarinnadeln** abzupfen, hacken und mit den **Kräuterblättern** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Schalotte abziehen, halbieren, zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 DAMPFGAREN

Weißer Bohnen durch den Varoma-Behälter abgießen. Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Fischfilets** von beiden Seiten **salzen*** und auf den V-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. **Stückige Tomaten**, **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.



5 FERTIGSTELLEN

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. **Weißer Bohnen** aus dem Varoma und **Gemüse** aus dem Ofen in eine große Schüssel umfüllen. **Soße** aus dem Mixtopf in die Schüssel zugeben, mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Ratatouillegemüse auf Tellern verteilen, den **Fisch** darauf anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Aubergine ES	1 (klein)	1	2 (klein)
Zucchini ES	1	2	2
Paprika ES NL BE IL	1	2	2
stückige Tomaten	1	1½ ☉	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Schalotte NL	1	1	2
Basilikum/Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 g
weiße Riesenbohnen	1	1½ ☉	2
Alaska-Seelachs 6)	250 g	375 g	500 g
Olivenöl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 3	10 g	10 g	15 g
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. 850 g)
Brennwert	259 kJ/62 kcal	2.142 kJ/512 kcal
Fett	1,68 g	13,88 g
– davon ges. Fettsäuren	0,29 g	2,42 g
Kohlenhydrate	4,68 g	38,65 g
– davon Zucker	2,51 g	20,74 g
Eiweiß	5,04 g	41,67 g
Salz	0,346 g	2,860 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

6) Fische

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **IL:** Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at