



FISCH IM BACKTEIG,

mit Kartoffeln und Salat nach Ceasar-Art



HELLO ALASKA-SEELACHS

Der Alaska-Seelachs gehört zur Familie der Dorsche. Er ist weltweit einer der am häufigsten gefangenen Fische, da sein milder Geschmack beliebt ist.



-  Alaska-Seelachs
-  Kartoffeln
-  Backteigmischung
-  Mayonnaise
-  mittelscharfer Senf
-  Salatherz
-  Hartkäse ital. Art
-  Zitrone
-  Gewürzmischung "Kartoffelknaller"
-  Joghurt

 30 [35] Min.

 40 [45] Min.

 Stufe 2

 Thermomix kocht

 Neuentdeckung

 Tag 1 - 2 kochen

Wieso nur einen Klassiker auf Deinen Teller bringen? Das haben sich unsere Köche auch gedacht und darum zum bekannten englischen Gericht „Fish & Chips“ den uramerikanischen Salatklassiker "Caesar Salad" in leicht abgewandelter Form als Beilage kombiniert. Das unkomplizierte Gericht hast Du in Windeseile zubereitet und auf den Tisch gebracht.

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Fisch** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 kleine Schüssel** und **1 hohe Pfanne**.



1 DRESSING & DIP ZUBEREITEN

Zitrone längs vierteln. **Hartkäse** halbieren, in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern. 10 g [20 g] **Zitronensaft**, die **Hälfte** vom **Senf**, die **Hälfte** der **Mayonnaise**, **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zucker*** in den Mixtopf zugeben. **10 Sek./Stufe 3** verrühren und in eine große Schüssel umfüllen. Für den **Dip** restliche **Mayonnaise**, restlichen **Senf**, **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3** verrühren und umfüllen.



4 BACKTEIG VORBEREITEN

In einer großen Schüssel **Backteigmischung** mit 150 ml [300 ml] kaltem **Wasser***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem glatten **Teig** verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Am besten geht das mit einem Schneebesen.

★ **TIPP:** Statt Wasser kannst Du auch Bier oder Weißwein nehmen!

Alaska-Seelachs in 8 [12|16] gleich große Teile schneiden und etwas **salzen*** und **pfeffern***.



2 KARTOFFELN GAREN

Mixtopf spülen. Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln und in den Varoma-Behälter geben.

Gewürzmischung, **Salz*** und **Pfeffer*** auf die **Kartoffelviertel** geben, vermischen und Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 FISCH AUSBACKEN

In eine große Pfanne **Öl*** füllen, sodass es 1 cm hoch steht und bei mittlerer Hitze erwärmen.

Seelachsstücke durch den **Backteig** ziehen, sehr vorsichtig ins heiße **Öl*** (**Vorsicht: heiß!**) geben und je Seite 5 – 6 Min. ausbacken. Anschließend auf **Küchenpapier** legen und abtropfen lassen.

★ **TIPP:** Achte darauf, die Pfanne maximal zur Hälfte mit Öl zu füllen, da es beim Frittieren hochsteigt.



3 SALAT SCHNEIDEN

Salatherz halbieren, in 0,5 cm breite Streifen schneiden und auf das **Dressing** geben.

Erst kurz vor dem Servieren mit dem **Dressing** mischen, damit Dein **Salat** schön knackig bleibt.



6 ANRICHTEN

Salat mit dem **Dressing** vermengen. Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen und **Kartoffelviertel** auf Teller verteilen.

Seelachsstücke auf Teller verteilen, mit **Salat**, **Zitronenspalten** und **Dip** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1200 g
Gewürzmischung "Kartoffelknaller" 15)	2 g	4 g
Zitrone ES	1	2
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
mittelscharfer Senf 10)	40 ml	80 ml
Mayonnaise 3) 10)	40 ml	80 ml
Salatherz (Romana)	1	2
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	100 g	200 g
Backteigmischung 1) 15)	100 g	200 g
Alaska-Seelachs	250 g	500 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
🕒 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	420 kJ/101 kcal	2895 kJ/692 kcal
Fett	5 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	12 g	81 g
– davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	3 g	18 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 10) Senf 15) kann Spuren von Ei, Soja, Milch, Schalenfrüchten, Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@helloworldfresh.de
AT +43 (0) 72 023 20 78 | kundenservice@helloworldfresh.at

Guten Appetit!