

# Fischfilet mit Sesamkruste & Kokos-Kartoffel-Stampf dazu Brokkoli in Limetten-Kokos-Soße

unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 629 kcal • Tag 2 kochen

19



Seehecht



Sesam



mehlig. Kartoffeln



Kokosmilch



Brokkoli



Knoblauchzehe



Limette, gewacht



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe



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

**thermomix**

⚡ 20 [20 | 25] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*



# Los geht's

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Sesam <b>3)</b>	10 g	20 g	20 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Kokosmilch	250 g	360 g	500 g
Brokkoli <b>DE</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Limette, gewachst <b>VN   BR   CO   MX</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
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. 640 g)
Brennwert	410 kJ/98 kcal	2632 kJ/629 kcal
Fett	5,45 g	34,99 g
– davon ges. Fettsäuren	3,32 g	21,32 g
Kohlenhydrate	6,51 g	41,76 g
– davon Zucker	1,33 g	8,54 g
Eiweiß	5,16 g	33,11 g
Salz	0,223 g	1,431 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:** 3) Sesamsamen 4) Fisch 10) Sellerie

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland EG: Ägypten IT: Italien

**VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien



## Vorgaren

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

**Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm große Stück schneiden und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen fortfahren.



## Für die Soße

5 Min. vor Ende der Dampfgarzeit in der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Knoblauch** zugeben und ca. 1 Min farblos anschwitzen.

Mit 200 ml [300 ml | 400 ml] von der **Kokosmilch** ablöschen.

**Gemüsebrühpulver** zugeben und ca. 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt.



## Varoma vorbereiten

**Brokkoli** in kleine **Röschen** schneiden oder brechen, in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

**Fischfilets salzen\*** und **pfeffern\*** und auf den V-Einlegeboden legen. Diesen in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

**Limette** vierteln.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



## Stampf & Brokkoli fertigstellen

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren.

**Brokkoli** zur **Soße** in die Pfanne geben, vermischen und mit etwas **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Kartoffeln**, restliche **Kokosmilch**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 3,5** pürieren.

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



## Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam** rösten, bis er goldbraun ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



## Anrichten

**Fisch** mit **Sesam** bestreuen und mit **Kartoffelstampf** und **Brokkoli** mit **Soße** auf Tellern anrichten.

Mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** bestreuen.

Restliche **Limettenviertel** dazu reichen.

## Guten Appetit!

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

