



# GNOCCHI-CAESAR-SALAT MIT EXTRA DORADENFILET, dazu marinierte, geschmolzene Kirschtomaten

## EXTRA LECKERBISSEN

DORADENFILET



Doradenfilet



Rosmarinzwig



geraspelter Hartkäse



Joghurt



Knoblauchzehe



Mayonnaise



Kirschtomaten



frische Gnocchi



Schnittlauch



Worcestersoße



Babypinac



Rotweinessig

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-W16](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W16)

Vielen Dank für Dein Verständnis!

20 [20 | 25] Min. 30 [30 | 35] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

thermomix

# LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **Backpapier**, **2 große Schüsseln** und **2 große Pfannen**.



## 1 FÜR DAS DRESSING

Eine der **Knoblauchzehen** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, in eine große Schüssel umfüllen und kurz zur Seite stellen.

**Mayonnaise**, **Joghurt**, **Hälfte** des **geraspelten Käses**, **Worcestersoße**, **Rotweinessig**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 8** mischen.



## 2 FÜR DIE TOMATEN

**Dressing** in eine weitere große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und **350 g Wasser\*** einfüllen.  $\frac{1}{2}$  EL [ $\frac{3}{4}$  EL | 1 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Kirschtomaten** in die große Schüssel zum **Knoblauch** geben und mischen. Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei sind.



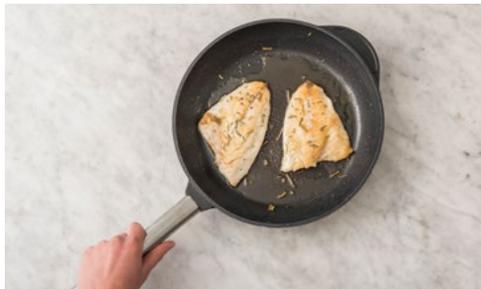
## 3 SCHNEIDEN

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Salat** in Streifen schneiden.

Marinierte **Kirschtomaten** auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Varoma-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen, Varoma verschließen und aufsetzen.

Den Thermomix® erst programmieren, wenn **Dorade** und **Gnocchi** in der Pfanne sind. Dann **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen und mit dem Rezept fortfahren.



## 4 FISCH BRATEN

**Doradenfilets salzen\*** und mit der Hautseite nach unten in eine kalte große Pfanne legen. Restliche **Knoblauchzehe** andrücken, sodass sie aufplatzt, und mit dem **Rosmarinzwig** zugeben. 1 EL [ $1\frac{1}{2}$  EL | 2 EL] **Öl\*** ebenfalls zugeben und Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. **Fischfilets** für 3 – 5 Min. braten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und für weitere 2 – 3 Min braten, bis die **Doradenfilets** durchgegart sind.

Gleichzeitig die **Gnocchi** braten.



## 5 GNOCCHI BRATEN

In einer weiteren großen Pfanne 1 EL [ $1\frac{1}{2}$  EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 5 – 8 Min. braten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

**Gnocchi** danach in die große Schüssel zum **Dressing** umfüllen und unterheben. **Babyspinat** ebenfalls zu den **Gnocchi** und dem **Dressing** geben, mischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen. **Salat** in Schüsseln anrichten und mit **Kirschtomaten** toppen. Für ein bisschen Extrageschmack noch ein wenig von dem **Tomatenfond** vom Backpapier über den **Salat** träufeln. **Salat** mit restlichem **Hartkäse** und **Schnittlauchröllchen** bestreuen und mit der **Dorade** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	2	2
Kirschtomaten	200 g	300 g	400 g
frische Gnocchi <b>1)</b>	400 g	600 g	800 g
geraspelter Hartkäse <b>5)</b>	40 g	60 g	80 g
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	34 ml	51 ml	85 ml
Joghurt <b>5)</b>	100 g	150 g	200 g
Worcestersoße	4 ml <b>6)</b>	6 ml <b>6)</b>	8 ml
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Rosmarinzwig	1	1	1
Dorade <b>6)</b>	240 g	360 g	480 g
Rotweinessig <b>1) 11)</b>	12 ml	18 ml <b>6)</b>	24 ml
Wasser* für Schritt 2		350 g	
Olivenöl* für Schritt 2	$\frac{1}{2}$ EL	$\frac{3}{4}$ EL	1 EL
Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 1 $\frac{1}{2}$ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

**6)** 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. 650 g)
Brennwert	401 kJ/96 kcal	2.619 kJ/626 kcal
Fett	3,77 g	24,60 g
– davon ges. Fettsäuren	0,82 g	5,38 g
Kohlenhydrate	9,73 g	63,55 g
– davon Zucker	2,38 g	15,54 g
Eiweiß	5,55 g	36,27 g
Salz	0,771 g	5,036 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 **2)** Eier **4)** Senf **5)** Milch  
**11)** Schwefeldioxid und Sulfite

(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®-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