Gratinierter Heilbutt mit Meerrettichsoße

Rote-Beete-Kartoffelstampf und Mandel-Brokkoli

31

Viel Gemüse · Thermomix kocht · 810 kcal · Tag 2 kochen

- Kabeljau
- Butter
- Dill
- Schnittlauch
- Panko-Mehl
- Sahnemeerrettich
- Kochsahne
- frische Rote Beete
- Knoblauchzehe
- mehligk. Kartoffeln
- Gemüsebrühe
- Brokkoli
- Zitrone, gewachst
- Mandelblättchen

thermomix

25 [25 | 30] Min. · 45 [45 | 50] 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 Aufflaufform, 1 Gemüsereibe und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kabeljau **4)**	250 g	375 g	500 g
Butter **7)**	40 g	60 g	80 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Panko-Mehl **15)**	30 g	50 g	50 g
Sahnemeerrettich **7) 14)**	18 g**	27 g**	36 g
Kochsahne **7)**	200 g	300 g	400 g
frische Rote Beete **DE**	300 g	450 g	600 g
Knoblauchzehe **ES**	1	2	2
mehligk. Kartoffeln	200 g	300 g	400 g
Gemüsebrühe **10)**	8 g	12 g	16 g
Brokkoli **DE**	250 g	500 g	500 g
Zitrone, gewachst **UY**| **RS** | **ES** | **AR** | **TR**	1	1	1
Mandelblättchen **22)**	20 g	40 g	40 g
Zucker*, Öl*	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. 720 g)
Brennwert	473 kJ/113 kcal	3389 kJ/810 kcal
Fett	6,52 g	46,71 g
– davon ges. Fettsäuren	3,03 g	21,68 g
Kohlenhydrate	7,60 g	54,42 g
– davon Zucker	3,58 g	25,63 g
Eiweiß	5,39 g	38,64 g
Salz	2,035 g	14,583 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei

2022-W30

1

Zerkleinern

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

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

Zitrone heiß waschen und Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten.

Schnittlauch in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Fähnchen vom **Dill** abzupfen und zusammen mit dem **Schnittlauch** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

2

Für den Fisch

Pankomehl, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Zitronenabrieb**, die Hälfte der **Butter**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 4** vermischen.

Heilbutt von beiden Seiten **salzen***, **pfeffern*** und mit etwas **Zitronensaft** beträufeln. In eine Auflaufform legen.

Butter-Panko-Mischung auf den **Filets** verteilen und fest andrücken, aber den **Fisch** noch nicht backen.

Rote Beete schälen und in grobe Stücke schneiden.

3

Vorgaren

Rote Beete in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den Varoma-Behälter umfüllen.

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter zugeben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen und fortfahren.

4

Für den Brokkoli

In einem Topf 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** und **Mandelblättchen** darin 1 – 2 Min. rösten, dann **Brokkoli** zugeben, einmal durchschwenken, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und auf den Varoma-Einlegeboden umfüllen.

1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] von der **Kochsahne** abfüllen und beiseitestellen.

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.

5

Fisch & Soße

Nun den **Fisch** im Ofen auf der Mittelschiene 15 – 20 Min. backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist und die **Pankokruste** etwas gebräunt ist.

Restliche **Kochsahne**, die Hälfte der **Gemüsebrühe**, die Hälfte [**drei Viertel** | **alles**] vom **Sahnemeerrettich** und 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Wasser*** in den Topf geben, verrühren und aufkochen. Restliche **Kräuter** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen.

Mixtopf leeren.

6

Für den Stampf

Kartoffeln, **Rote Beete**, beiseitegestellte **Kochsahne**, restliche **Butter**, restlichen **Kräuter**, **Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: *Wenn Du Dein Püree feiner magst, dann schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 10 Sek./Stufe 4.*

Rote-Beete-Kartoffelstampf und **Mandel-Brokkoli** auf Teller verteilen. Gratinierten **Heilbutt** anlegen, mit der **Meerrettich-Sahnesoße** und den restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!