

Gratinierter Kabeljau mit Meerrettichsoße

Rote-Beete-Kartoffelstampf und Mandel-Brokkoli

Viel Gemüse Thermomix kocht • 978 kcal • Tag 2 kochen

31



Kabeljau



Butter



Dill



Schnittlauch



Panko-Mehl



Sahnemeerrettich



Kochsahne



frische Rote Beete



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Gemüsebrühe



Brokkoli



Zitrone, gewachst



Mandelblättchen



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 Auflaufform, 1 Gemüseribe 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	450 g
frische Rote Beete DE ES	300 g	450 g	600 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
mehlig. Kartoffeln	200 g	300 g	400 g
Gemüsebrühe 10)	8 g	12 g	16 g
Brokkoli IT ES	250 g	500 g	500 g
Zitrone, gewachst ZA ES	1	1	1
AR			
Mandelblättchen 22)	20 g	40 g	40 g

**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. 770 g)
Brennwert	534 kJ/128 kcal	4093 kJ/978 kcal
Fett	8,55 g	65,51 g
– davon ges. Fettsäuren	3,66 g	28,07 g
Kohlenhydrate	7,44 g	57,01 g
– davon Zucker	3,62 g	27,73 g
Eiweiß	4,65 g	35,61 g
Salz	0,451 g	3,460 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)** Schwefeldioxyde und Sulfit **15)** Weizen **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **IT:** Italien



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.



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.



Für den Fisch

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

Kabeljau 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.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.



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.



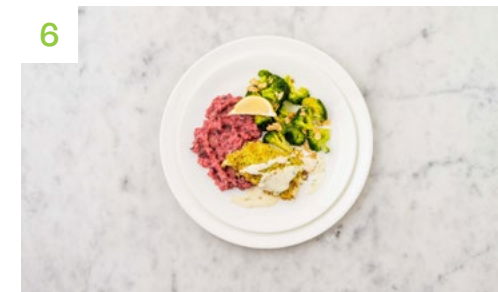
Vorgaren

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. Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

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



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 Kabeljau** anlegen, mit der **Meerrettich-Sahnesoße** und den restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!