

Heilbutt im Kokosmantel mit Mango-Kürbis-Salat dazu Zuckerschoten und feurige Chilistreifen

Viel Gemüse Thermomix hilft • 771 kcal • Tag 2 kochen

11



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



Schwarzer Heilbutt



Panko-Mehl



Kokosflocken



Mayonnaise



Hokkaido-Kürbis,
geschält und gewürfelt



Mango



Gurke



rote Chilischote



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Knoblauchzehe



Ofenkartoffel



Kaiserschoten

thermomix

🕒 25 [30 | 35] Min.

🕒 35 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-----------------|-------|--------|
| Schwarzer Heilbutt 4) | 250 g | 375 g | 500 g |
| Panko-Mehl 15) | 30 g | 30 g | 50 g |
| Kokosflocken | 4 g | 6 g | 8 g |
| Mayonnaise 8) 9) | 51 ml | 85 ml | 102 ml |
| Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt | 200 g | 300 g | 400 g |
| Mango BR CI SN ML | 1 | 1 | 2 |
| Gurke NL ES GR | 1 | 1 | 2 |
| rote Chilischote NL MA ES | 1 | 1 | 1 |
| Frühlingszwiebel DE EG IT | 1 | 2 | 2 |
| Limette, gewachst VN BR CO MX | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY | 1 | 2 | 2 |
| Kaiserschoten | 150 g | 200 g | 300 g |
| Zucker*, Öl*, Butter*, 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. 800 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 403 kJ/96 kcal | 3225 kJ/771 kcal |
| Fett | 5,54 g | 44,29 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,14 g | 9,11 g |
| Kohlenhydrate | 8,09 g | 64,69 g |
| – davon Zucker | 4,09 g | 32,66 g |
| Eiweiß | 2,99 g | 23,93 g |
| Salz | 0,099 g | 0,790 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 **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **IT:** Italien **GR:** Griechenland **ML:** Mali **CI:** Elfenbeinküste **SN:** Senegal



Kürbis backen

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

Gewaschene **Ofenkartoffel** in 2 cm große Würfel schneiden.

Ofenkartoffel zusammen mit **Kürbiswürfeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Dabei etwas Platz für den **Fisch** lassen. Alles zusammen für 20 – 25 Min. im Ofen goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



Für den Salat

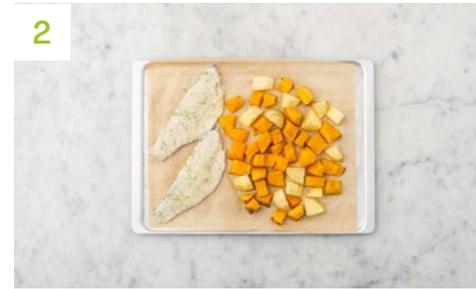
Die Hälfte **Knoblauch** und **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Weiße Frühlingszwiebel, **Gurkenstücke**, restliche **Mayonnaise**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** zugeben und **5 Sek./Stufe 4,5** vermischen. **Gurken-Mix** in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Für den Fisch

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. **Limette** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Limettenabrieb** mit **Pankomehl**, **Kokosflocken**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Oberseite des **Heilbutts** mit einem Drittel der **Mayonnaise** bestreichen, die **Panko-Kokos-Mischung** darauf verteilen und leicht andrücken. **Heilbutt** in den letzten 11 – 13 Min. auf das Backblech geben und garen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Währenddessen fortfahren.



Für die Zuckerschoten

Restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Butter*** zugeben und **2 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

30 g **Wasser***, **Zuckerschoten**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **7 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Während die **Schoten** garen, **Mango** vom Stein schneiden, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. **Mango** in die Schüssel zum **Gurken-Mix** geben und vermischen.



Kleinigkeiten

Enden der **Gurke** entfernen und **Gurke** in grobe Stücke schneiden.

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in 2 cm Stücke schneiden, den grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

Chili halbieren, entkernen, die Hälfte der **Chili** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, den Rest in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Knoblauch abziehen.



Fertigstellen

Kürbis- und **Kartoffelwürfel** in die Schüssel zum **Mango-Gurken-Mix** zugeben und vorsichtig unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Heilbutt nach der Garzeit auf Tellern anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

Zuckerschoten und **Kürbis-Mango-Salat** daneben anrichten und nach Belieben mit **Chilistreifen** toppen.

Guten Appetit!