



SCHNELLES FISCHFILET AUF ITALIENISCHE ART

mit Butterkartoffeln und Brokkoli

EASY ALLTAG



Seehecht



stückige Tomaten



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebeln



Basilikumpaste



Brokkoli



Kartoffeln (Drillinge)

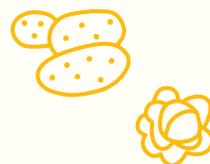


Gemüsebrühe

Mahlzeit für ein Spiel!



Wenn sich die besten Zutaten verbinden, ist das ein Highlight für alle: zartes Seehechtfilet, Kartoffeln und eine leckere Tomatensoße. Und dazu passt perfekt: „Welche Zutat bin ich?“ Wählt für jede Person am Tisch ein Lebensmittel aus. Nun beginnt das Raten: Bin ich ein Gemüse? Wachse ich unter der Erde? Und so weiter. Wird eine Frage mit Nein beantwortet, ist die nächste Person mit Fragen dran. Viel Spaß dabei!



15 [20] Min.

35 [35] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

thermomix



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die **Brokkoliröschen** abbrechen. Das macht Spaß, ist sicher und fördert die Akzeptanz für dieses vielleicht neue Lebensmittel.



LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **1 große Schüssel** und **1 Auflaufform**.



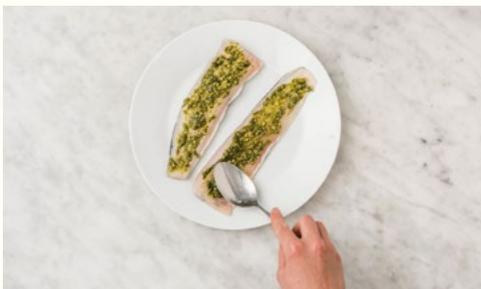
1 DÜNSTEN
Weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, den grünen Teil in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen und zusammen mit den **weißen Frühlingszwiebelstücken** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



2 SOSSE & VORGAREN
2 Stückige Tomaten, **Hälfte** der **Basilikumpaste**, **Hälfte** der **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen. **Soße** in eine Auflaufform umfüllen und im vorgeheizten Ofen 15 Min. backen. Währenddessen **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und in den Gareinsatz geben. 450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **7 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen das **Gemüse** vorbereiten.



3 DAMPFGAREN
3 Brokkoli in kleine Röschen schneiden oder brechen und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen. Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



4 FISCH BACKEN
Den **Fisch** auf der **Fleischseite** mit der restlichen **Basilikumpaste** bestreichen. Wenn die 15 Min. aus Schritt 2 abgelaufen sind, die **Fischfilets**, nebeneinander und mit der Hautseite nach unten, auf die **Tomatensoße** in die Auflaufform legen und im Ofen 9 – 12 Min. fertig garen.
★ TIPP: Wenn Ihr schon Übung im Filetieren habt, könnt Ihr auch die Haut vom Fisch abschneiden.



5 FERTIGSTELLEN
Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Kartoffeln** und **Brokkoli** in eine große Schüssel umfüllen, 1 ½ EL [2 EL] **Butter*** zugeben, schmelzen lassen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Kartoffel- Brokkoli-Gemüse** auf Teller verteilen, **Fischfilets** und **Soße** daneben anrichten. Mit **grünen Frühlingszwiebeln** bestreuen und genießen!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Frühlingszwiebeln DE IT	3	4
Knoblauchzehe ES	¾ ☞	1
stückige Tomaten	1 ½ ☞	2
Basilikumpaste	24 ml	30 ml
Gemüsebrühe	12 g	16 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g
Brokkoli DE	250 g	500 g
Seehecht 6)	375 g	500 g
Öl* für Schritt 1	15 g	10 g
Wasser* für Schritt 2	450 g	
Butter* 5) für Schritt 5	1 ½ EL	2 EL
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. 650 g)
Brennwert	266 kJ/64 kcal	1.787 kJ/427 kcal
Fett	2 g	10 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	7 g	48 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	5 g	32 g
Salz	1 g	2 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

5) Milch 6) Fische

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland IT: Italien ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!