



SCHNELLES FISCHFILET AUF ITALIENISCHE ART

mit Tomaten-Sahne-Soße, Reis und Zucchini

FAMILY



Seehecht



Zucchini



Butter



Jasminreis



Basilikumpaste



Kochsahne



Tomatenmark

Marcos Tipps für Kids

Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch helfen, die Soße und den Fisch vorzubereiten. So können Eure Kleinen spielerisch neue Lebensmittel kennenlernen. Das macht Spaß, ist sicher und fördert die Akzeptanz für neue Lebensmittel.

30 [40] Min.

45 [55] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **1 kleinen Topf** und **Backpapier**.



1 FÜR DIE SOSSE

Basilikumpaste, **Kochsahne** und **1½ EL [2 EL] Tomatenmark**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. **Soße** in einen kleinen Topf umfüllen.



2 VORGAREN

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz einsetzen, **1.200 g Wasser**, **1½ TL Salz*** und **5 g Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



3 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** in **1 cm dicke Scheiben** schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben. **Zucchinischeiben leicht salzen*** und **pfeffern***.



4 FISCH VORBEREITEN

Varoma-Einlegeboden mit **Backpapier** belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben. Den **Fisch** trocken tupfen, **salzen*** und **pfeffern*** und mit der Hautseite nach unten auf den Varoma-Einlegeboden geben. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



5 DAMPFGAREN & SOSSE KOCHEN

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Soße** im Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze **2 – 3 Min.** köcheln lassen, bis sie cremig und etwas eingedickt ist.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern, **Butter** vorsichtig unterheben und **Reis** auf Tellern anrichten. **Zucchinischeiben** und **Fisch** daneben anrichten und die **Soße** dazu angießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Jasminreis	225 g	300 g
Butter ⁵⁾	20 g	20 g
Basilikumpaste	24 ml	30 ml
Kochsahne ⁵⁾	300 ml ☉	400 ml
Tomatenmark	1½ EL ☉	2 EL
Seehecht ⁶⁾	375 g	500 g
Zucchini ^{ES}	2	3
Wasser* für Schritt 2	1.200 g	
Salz* für Schritt 2	1½ TL	
Öl* für Schritt 2	5 g	
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	486 kJ/116 kcal	2.895 kJ/692 kcal
Fett	5,06 g	30,16 g
– davon ges. Fettsäuren	2,23 g	13,27 g
Kohlenhydrate	12,01 g	71,59 g
– davon Zucker	1,54 g	9,15 g
Eiweiß	5,47 g	32,59 g
Salz	0,179 g	1,066 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

ES: Spanien

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

    #HelloFreshDE

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