



SEEHECHT AUS DEM VAROMA

mit Käse-Kartoffel-Stampf und Buschbohnen

EASY ALLTAG



Seehecht



Kartoffeln



Buschbohnen



Crème fraîche



Gewürzmischung "Cajun"



Hartkäse ital. Art

Mahlzeit zum RätseIn!

Mhhh ... heute gibt es cremigen Kartoffelstampf, der durch Hartkäse ganz besonders lecker wird! Und auch Deine grünen Bohnen werden heute durch einen kleinen Zaubertrick extra lecker – durch Crème fraîche nämlich.

Was glaubst Du: Wie viele grüne Bohnen hast Du auf dem Teller? Schätzt doch reihum alle einmal für jeden Teller – wer Lust hat, kann auch nachzählen.



15 [15|15] Min.

35 [40|40] Min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles

Tag 1 – 2 kochen

thermomix



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Heute kommt Euer Thermomix® voll zum Einsatz.

Dadurch hast Du viel freie Zeit zwischendurch.



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Fisch** ab und tupft den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 kleine Schüssel**, **Backpapier** und **1 große Schüssel**.



1 HARTKÄSE ZERKLEINERN
Hartkäse halbieren, in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



2 KARTOFFELN & BOHNEN
Ungeschälte **Kartoffeln** in 2 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben. Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** quer halbieren, in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen. **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen den **Fisch** vorbereiten.



3 FISCH GAREN
Varoma-Einlegeboden mit Backpapier auslegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben. **Seehecht** darauflegen und mit der **Gewürzmischung** und **Salz*** würzen. Nach den 16 Min. Vorgarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen (**Vorsicht: heiß!**), Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **14 Min/Varoma/Stufe 1** weitergaren. Währenddessen habt Ihr eine Kochpause.



4 STAMPF ZUBEREITEN
Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und Mixtopf leeren. **Butter*** und **Milch*** in den Mixtopf geben und **2 Min./70 °C/Stufe 2** erwärmen. Währenddessen **Crème fraîche**, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine Schüssel geben, miteinander verrühren, **Bohnen** zugeben und unterheben. **Kartoffelstücke**, zerkleinerten **Hartkäse**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 3,5** zu einem **Stampf** verarbeiten.



5 ANRICHTEN
Kartoffelstampf auf Teller verteilen, **Bohnen** und **Seehecht** dazu anrichten und genießen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
mehligkochende Kartoffeln	600 g	800 g
Buschbohnen	200 g	300g
Seehecht 4)	375 g	500 g
Gewürzmischung "Cajun"	2 g	2 g
Crème fraîche 5)	150 g	150 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g
Wasser*	500 g	
Butter* 5)	1 EL	2 EL
Milch* 5)	75 ml	100 ml
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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	335 kJ/80 kcal	1609 kJ/385 kcal
Fett	4 g	21 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	13 g
Kohlenhydrate	8 g	37 g
- davon Zucker	1 g	5 g
Eiweiß	2 g	10 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	0 g	0 g

ALLERGENE

2) Eier 4) Fisch 5) Milch

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

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

GUTEN APPETIT!

2018 | KW 42 | 13