

Seehecht mit Tomaten-Auberginen-Gemüse dazu Hirtenkäse

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 585 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



Aubergine



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



stückige Tomaten



Gemüsebrühe



Hirtenkäse



Ofenkartoffeln



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

thermomix

⚡ 30. [30. | 35.] Min.

🕒 40. [40. | 45.] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

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

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 1 Backblech und Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 6)	250 g	375 g	500 g
Aubergine NL ES	1	1	2
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Gemüsebrühe 3)	4 g	6 g	8 g
Hirtenkäse 5)	100 g	100 g	150 g
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Olivenöl*, Zucker*, Öl*, 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. 780 g)
Brennwert	315 kJ/75 kcal	2446 kJ/585 kcal
Fett	3,09 g	24,01 g
– davon ges. Fettsäuren	0,57 g	4,41 g
Kohlenhydrate	6,18 g	48,07 g
– davon Zucker	2,37 g	18,39 g
Eiweiß	5,35 g	41,63 g
Salz	0,471 g	3,663 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: **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **6)** Fisch oder Fischerzeugnisse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **MA:** Marokko **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **IT:** Italien



Zu Beginn

Kartoffeln ungeschält in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel **Kartoffelscheiben** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Kartoffeln** im Ofen ca. 25 – 30 Min. backen, bis sie gar und etwas gebräunt sind. Zwischendurch evtl. einmal wenden.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Vorgaren

Stückige **Tomaten**, **Gemüsebrühpulver**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **4 Min./Varoma/☞/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Fischfilets** von beiden Seiten **salzen*** und mit der Hautseite nach unten auf den V-Einlegeboden legen.

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne besonders behutsam vor. Der Fisch ist sehr zart und kann leicht zerfallen.



Kleinigkeiten

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Spitzpaprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden,

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



Dampfgaren & fertigstellen

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen, **12 Min./Varoma/☞/Stufe 1** dampfgaren.

Nach dem Ende der Garzeit Varoma abnehmen. **Gemüse** in eine große Schüssel umfüllen. **Soße** aus dem Mixtopf dazugeben. **Hirtenkäse** zerbröseln, die Hälfte unter die **Caponata** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dünsten

15 g [15 g | 20 g] **Öl***, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Paprikastücke** zugeben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

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

Aubergine zuerst in 0,5 cm dicke Scheiben, dann in 1 – 2 cm große Würfel schneiden. **Auberginenwürfel** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.



Anrichten

Caponata, **Bratkartoffeln** und **Fischfilets** auf Teller verteilen. Mit restlichen **Hirtenkäsebröseln** und grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

