

Zitroniger Fisch mit Kerbelsoße

dazu käsiger Stampf und Zucchini

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 632 kcal • Tag 2 kochen

34



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Zucchini



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Kochschale



Gemüsebrühe



geriebener Hartkäse



Petersilie glatt



Kerbel



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter und den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Milch*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 3 kleine Schüsseln, Backpapier, 1 kleiner Topf und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---------------------------------------|-------|-------|--------|
| Seehecht 4) | 250 g | 375 g | 500 g |
| mehlig. Kartoffeln | 600 g | 800 g | 1200 g |
| Zucchini NL ES MA | 1 | 2 | 2 |
| Zitrone, gewachst ZA ES AR | 1 | 1 | 1 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Kochsahne 7) | 150 g | 200 g | 300 g |
| Gemüsebrühe 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| geriebener Hartkäse 7) 8) | 20 g | 40 g | 40 g |
| Petersilie glatt/Kerbel | 10 g | 10 g | 10 g |

**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. 710 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 372 kJ/89 kcal | 2643 kJ/632 kcal |
| Fett | 3,76 g | 26,71 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,58 g | 11,24 g |
| Kohlenhydrate | 8,14 g | 57,79 g |
| – davon Zucker | 1,50 g | 10,68 g |
| Eiweiß | 5,12 g | 36,35 g |
| Salz | 0,376 g | 2,669 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 **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko

ZA: Südafrika **AR:** Argentinien



Zerkleinern

Petersilie und **Kerbel** mit Stielen getrennt voneinander in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Kerbel in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine zweite kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine dritte kleine Schüssel umfüllen.



Kochen & braten

In einem kleinen Topf **Sahne** mit **Gemüsebrühe** vermischen, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, 2 – 3 Min. kochen und eindicken lassen. **Kerbel** und die Hälfte der **Petersilie** zur **Soße** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zucchini** darin 2 – 3 Min. braten. Zerkleinerten **Knoblauch** zugeben und ca. 1 Min. weiterbraten.

Zucchini mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Vorgaren

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Kartoffeln** schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den V-Behälter geben. Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Fisch** auf den V-Einlegeboden legen.

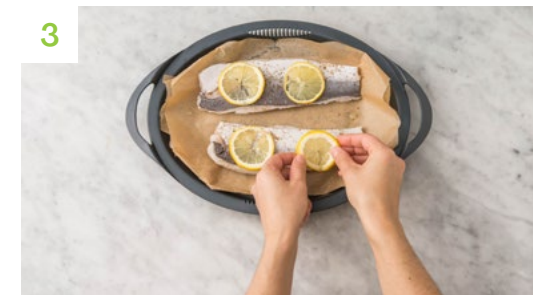


Für den Stampf

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Rühraufsatz entfernen (**Achtung: heiß!**).

Kartoffeln in den Mixtopf geben, **Hartkäse**, **Salz***, **Pfeffer*** und einen Schluck **Milch*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3,5** pürieren.

Tipp: Wenn Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch **Garflüssigkeit*** dazugeben.



Fisch dampfgaren

Zitrone heiß abwaschen. 4 [6 | 8] dünne Scheiben von der **Zitrone** schneiden, restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.

Fisch salzen* und **pfeffern***, mit **Zitronenscheiben** belegen und mit 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Öl*** beträufeln.

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

Währenddessen Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und fortfahren.



Anrichten

Hartkäse-Kartoffel-Stampf auf Tellern verteilen und mit restlicher **Petersilie** toppen. **Fisch** und **Zucchini** dazu anrichten und alles mit **Kerbelsoße** und **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

