

# 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



Kochsahne



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 <b>4)</b>                    | 250 g | 375 g | 500 g  |
| mehlig. Kartoffeln                    | 600 g | 800 g | 1200 g |
| Zucchini <b>NL   ES   MA</b>          | 1     | 2     | 2      |
| Zitrone, gewachst <b>ZA   ES   AR</b> | 1     | 1     | 1      |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>               | 1     | 1     | 2      |
| Kochsahne <b>7)</b>                   | 150 g | 200 g | 300 g  |
| Gemüsebrühe <b>10)</b>                | 4 g   | 6 g   | 8 g    |
| geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>      | 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 **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika

**ES:** Spanien **AR:** Argentinien



## Zerkleinern

**Petersilie** und **Kerbel** mit Stielen getrennt voneinander in ca. 2 cm 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 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 Scheiben schneiden und fortfahren.



## Anrichten

**Hartkäse-Kartoffel-Stampf** auf Teller verteilen und mit restlicher **Petersilie** toppen.

**Fisch** und **Zucchini** dazu anrichten und alles mit **Kerbelsauce** 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>

