

Zitroniger Fisch mit Kerbelsoße

dazu gebratene Zucchini und Kartoffel-Käse-Stampf

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 4)	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA	1	1	1
 AR			
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: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **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>

