

Skandinavische Thunfischfrikadelle mit Rahmspinat und Kartoffelstampf

Family Thermomix kocht • 792 kcal • Tag 3 kochen

34



Knoblauchzehe



Zwiebel



Zitrone, gewachst



Kochsahne



Babyspinat



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



mehlig. Kartoffeln



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Dill



Schnittlauch



Skipjack Thunfisch im
eigenen Saft



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Mehl*, Öl*, Wasser*, Butter*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE	1	1	2
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Kochsahne 7	150 g	200 g	300 g
Babyspinat	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	10 g	15 g	20 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4	160 g	240 g**	320 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	467 kJ/112 kcal	3315 kJ/792 kcal
Fett	5,92 g	42,03 g
– davon ges. Fettsäuren	1,82 g	12,93 g
Kohlenhydrate	10,16 g	72,09 g
– davon Zucker	1,52 g	10,77 g
Eiweiß	3,87 g	27,45 g
Salz	0,484 g	3,435 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) **10** Sellerie **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **PE:** Peru **IL:** Israel **ZA:** Südafrika



Zu Beginn

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Dillfähnchen abzupfen.

Zwiebeln und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Dillfähnchen in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Zwiebel** und die Hälfte vom **Knoblauch** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben. **10 g [15 g | 20 g] Öl***, **Schnittlauchröllchen**, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C /Stufe 1** dünsten.



Frikadellen braten

In einer großen Pfanne 2 EL **[3 EL | 4 EL] Öl*** erhitzen.

Thunfischfrikadellen darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.



Für die Frikadellen

Thunfisch mithilfe des Deckels abgießen.

Zitrone heiß waschen und 1 TL **[1,5 TL | 2 TL]** der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

Thunfisch, **Zitronenschale**, **Saft** von 1 **[1 | 2] Zitronenvierteln**, 35 g **[50 g | 75 g] Mehl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



Für die Soße

In derselben Pfanne erneut 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** erhitzen. Restlichen **Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen. **Pfanneninhalte** mit 100 ml **[150 ml | 200 ml] Wasser*** und restlicher **Kochsahne** ablöschen. Restliches „**Hello Muskat**“ und **Spinat** dazugeben. **Soße** 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kartoffeln garen

Rühraufsatz in den Mixtopf einsetzen.

Kartoffeln schälen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in den Mixtopf geben. 150 g **[220 g | 300 g] Wasser***, 50 g **Kochsahne**, die Hälfte „**Hello Muskat**“, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **18 Min. [19 Min. | 20 Min.]/98 °C/Stufe 1** garen.

Währenddessen aus der **Thunfischmasse** 2 **[3 | 4] flache Frikadellen** formen. 10 Min. vor Ende der **Thermomix®** Garzeit mit der Zubereitung fortfahren.



Fertigstellen

Wenn die **Kartoffeln** gar sind, Rühraufsatz aus dem Mixtopf entfernen (**Achtung: heiß!**), 10 g **[15 g | 20 g] Butter*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** rühren.

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und noch einmal **5 Sek./Stufe 3,5**.

Kartoffelstampf auf Teller verteilen. **Soße** daneben anrichten und **Thunfischfrikadelle** darauf servieren.

Guten Appetit!