

# Tropisches Doradenfilet mit Süßkartoffelstampf

## Mango-Salsa und Brokkoli

High Protein 30 – 40 Minuten • 725 kcal • Tag 2 kochen



Dorado



Mango



rote Chilischote



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



kleine Salatgurke



Koriander



Süßkartoffel



Brokkoli



Knoblauchzehe



Mandeln, gehobelt



Gemüsebrühpulver



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 großen Topf mit Deckel, 2 große Pfannen, 1 Gemüsereibe, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Dorade <b>4</b>	240 g	360 g	480 g
Mango <b>PE   BR   IL   CR</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO   GT</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	2	2
Brokkoli <b>DE</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Mandeln, gehobelt <b>22</b>	10 g	20 g	20 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b>	4 g	6 g	8 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. 860 g)
Brennwert	353 kJ/84 kcal	3032 kJ/725 kcal
Fett	3 g	25,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	4,2 g
Kohlenhydrate	9,8 g	83,8 g
– davon Zucker	4,1 g	35 g
Eiweiß	4,2 g	35,9 g
Salz	0,15 g	1,25 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 **10** Sellerie **22** Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala **IL:** Israel **CR:** Costa Rica **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

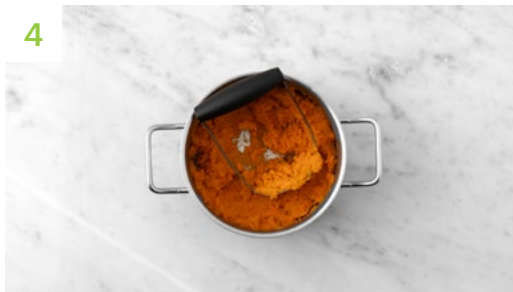
**Süßkartoffel** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

In einen großen Topf mit Deckel reichlich heißes

**Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Süßkartoffel** hinzugeben und 12 – 15 Min. weich garen.

Danach durch ein Sieb abschütten.

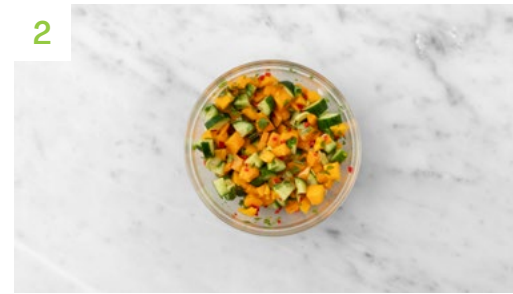


## 4 Währenddessen

**Süßkartoffeln** zusammen mit **Gemüsebrühe**, **Limettenschale**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** zurück in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und ggf. warm halten.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## 2 In der Zwischenzeit

**Mango** schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm Würfel schneiden.

**Chili (Achtung: scharf!)** nach Belieben entkernen und fein hacken.

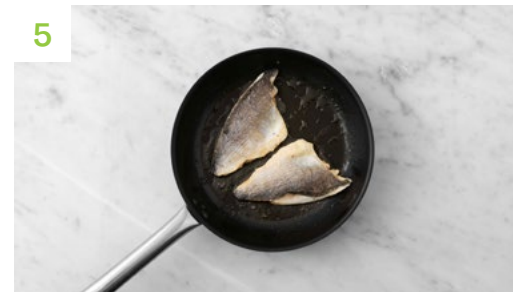
**Gurke** längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

**Frühlingszwiebel** fein hacken.

**Koriander** fein hacken. Alles in eine große Schüssel geben.

**Limette** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. **Limette** vierteln.

**Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** ebenfalls in die Schüssel geben und vermengen.



## 5 Fisch anbraten

In einer zweiten großen Pfanne ohne Fettzugaben **Mandelblättchen** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Aus der Pfanne nehmen.

In derselben großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Doradenfilets** mit der Haut nach unten 3 – 5 Min. darin braten, bis die Haut knusprig ist. Wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis die **Doradenfilets** durchgegart sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

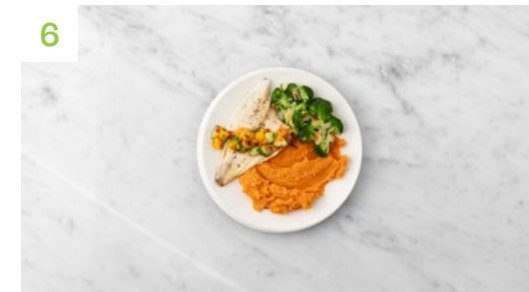


## 3 Für den Brokkoli

**Brokkoli** in mundgerechte Stücke aufteilen.

**Knoblauch** fein hacken.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Brokkoli** und **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das **Wasser** verdampft ist.



## 6 Anrichten

**Limetten-Süßkartoffelstampf** auf Teller verteilen. **Doradenfilets** daneben anrichten und mit der **Mango-Salsa** toppen. **Brokkoli** daneben anrichten und mit den **Mandelblättchen** garnieren.

**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>

