

# Seehecht mit Kartoffelpüree und Senfrahm dazu Karotten

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 595 kcal • Tag 2 kochen

21



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Karotte



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



Kochsahne



körniger Senf



Gemüsebrühpulver



- 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\*

Pfeffer\*, Salz\*, Zucker\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, Backpapier und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
mehligk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Karotte <b>DE</b>	3	5	6
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
körniger Senf <b>9)</b>	17 g	30 g	40 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	6 g	8 g	12 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. 680 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	2489 kJ/595 kcal
Fett	3,7 g	25,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	11,9 g
Kohlenhydrate	8,3 g	56,5 g
– davon Zucker	2,4 g	16 g
Eiweiß	5 g	33,6 g
Salz	0,4 g	2,73 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) **9)** Senf **10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



## 1 Dünsten

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

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 15 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben.



## 4 Dampfzugen

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

Nach der Garzeit Varoma abnehmen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit\*** auffangen.



## 2 Gemüse vorbereiten

**Karotte** schälen, längs vierteln, in 5 cm Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben.

Gedünsteten **Knoblauch** über den **Karotten** verteilen und mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** würzen.

**Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben. Evtl. überstehende **Kartoffeln** mit in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.



## 5 Soße & Püree zubereiten

In einer großen Pfanne restliche **Sahne**, restliche **Gemüsebrühe**, **Senf** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Garflüssigkeit\*** aufkochen und 2 – 3 Min. köcheln lassen.

**Sud** vom **Fisch** zur **Soße** geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Kartoffeln**, zerkleinerte **Kräuter**, die beiseitegestellten 2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochsahne**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 3,5** pürieren.



## 3 Vorgaren

500 g **Wasser\*** und die Hälfte der **Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

**Fischfilet** darauf legen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochsahne** abmessen und für das **Püree** beiseitestellen.



## 6 Anrichten

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

**Kartoffel-Kräuter-Püree** auf Teller verteilen, **Seehecht** und **Karotten** anlegen und mit der **Senfsoße** 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>

