

Cremiges Seelachs-Frikassee mit Karotten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family High Protein Klimaheld Thermomix kocht • 677 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



Gemüsebrühpulver



Karotte



Frühlingszwiebel



Petersilie, glatt



Basmatireis



Frischecreme



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Maisstärke



Worcester Sauce



- 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*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Karotte DE	2	3	4
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Frischcreme 7)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml

**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. 660 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	2832 kJ/677 kcal
Fett	3,6 g	24,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	9,7 g
Kohlenhydrate	11 g	73 g
– davon Zucker	1,6 g	10,7 g
Eiweiß	5,2 g	34,7 g
Salz	0,37 g	2,43 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika
AR: Argentinien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



Soße vorbereiten

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm Stücke schneiden, 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 in eine kleine Schüssel umfüllen.

Frischcreme, Gemüsebrühe, Maisstärke und 100 g [150 g | 200 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** verrühren und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



Weiter dampfgaren

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Varoma wieder aufsetzen und weitere **8 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen die **Soße** kochen.



Varoma vorbereiten

Karotten schälen, Enden entfernen und **Karotten** längs vierteln. Danach in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in den V-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben. **Seelachs** auf den Einlegeboden geben und den Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen.



Soße zubereiten

In einer großen, beschichteten Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Knoblauch** mit den weißen **Frühlingszwiebelringen** 1 Min. farblos anschwitzen. Pfanneninhalte mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und unter Rühren einmal aufkochen lassen, bis die **Soße** etwas gebunden ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Nach der Varoma-Garzeit **Gemüse** und **Fisch** aus dem Varoma zur **Soße** geben und unterheben.



Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Zitrone in Spalten schneiden.



Fertigstellen

Worcester Sauce zum **Frikassee** geben und **Frikassee** mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Reis mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Seelachs-Frikassee** daneben anrichten. Nach Belieben mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Petersilie** bestreuen. **Zitronenspalten** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!