

# Fischfilet nach Art Bordelaise mit Kartoffelstampf und Karotten-Apfel-Salat

Family | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 627 kcal • Tag 2 kochen

22



Seelachs



mehlig. Kartoffeln



Apfel



Karotte



Schalotte



Dill



Petersilie



Knoblauchzehe



Semmelbrösel



Mayonnaise



saure Sahne



mittelscharfer Senf



- 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

Salz\*, Milch\*, Pfeffer\*, Butter\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform und 3 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Apfel <b>BE</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	2	2
Schalotte <b>DE   NL   FR   ES</b>	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	50 g	50 g
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 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. 640 g)
Brennwert	409 kJ/98 kcal	2625 kJ/627 kcal
Fett	3,2 g	20,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,4 g
Kohlenhydrate	10,8 g	69,5 g
– davon Zucker	3,3 g	20,9 g
Eiweiß	5,2 g	33,1 g
Salz	0,14 g	0,91 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 **9)** Senf **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande

**FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



## Kruste vorbereiten

**Dillfähnchen** abzupfen, **Petersilie** in grobe Stücke schneiden.

**Schalotte** und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

**Kräuter** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte umfüllen und kurz beiseitestellen.

Die Hälfte der **Schalotte** und **Knoblauch** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] zimmerwarme **Butter\***, **Semmelbrösel** und **Senf** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Für das Püree

Rühraufsatz in den Mixtopf einsetzen.

**Kartoffeln** schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Kartoffelscheiben**, 200 g [250 g | 300 g] **Wasser\***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und einen 20 g [30 | 40 g] **Milch\*** zugeben und **18 Min.** [19 Min. | 20 Min.]/98 °C/**Stufe 1** garen.

Währenddessen den **Fisch** backen.



## Für den Dip

Restliche **Schalotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Saure Sahne**, **Mayonnaise**, restliche **Kräuter**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.

**Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 2 EL [3 EL | 4 EL] **Dip** im Mixtopf lassen.



## Fisch backen

**Fischfilets** leicht **salzen\*** und quer halbieren.

**Fischfilets** in eine leicht gefettete Auflaufform geben und die **Semmelbröselkruste** darauf verteilen. **Fisch** im vorgeheizten Ofen 10 – 12 Min. backen, bis er innen nicht mehr glasig ist.

Danach 3 – 5 Min. die Grillstufe anstellen, damit die **Kruste** etwas bräunt.



## Für den Salat

**Karotte** nach Belieben schälen und in ca. 3 cm Stücke schneiden.

**Apfel** vierteln und entkernen.

**Karotte** und **Apfel** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine weitere Schüssel umfüllen.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.



## Fertigstellen

Nach der Kartoffel-Garzeit Rühraufsatz aus dem Mixtopf entfernen (**Achtung: heiß!**) und **15 Sek./Stufe 3** rühren. Gebackenen **Fisch** auf Tellern verteilen, **Kartoffelstampf**, **Karotten-Apfel-Salat** und **Dip** dazu anrichten und 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>

