

Seehecht mit Honig-Senf-Soße dazu Brokkoliröschen und Kartoffeln

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix übernimmt alles • 609 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Kartoffeln (Drillinge)



Brokkoli



Schalotte



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Crème fraîche, Bio



mittelscharfer Senf



Blütenhonig



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Brokkoli NL ES	1	1	1
Schalotte DE NL FR ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche, Bio 7)	100 g	200 g	200 g
mittelscharfer Senf 9)	30 ml	50 ml	60 ml
Blütenhonig	20 g	28 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Gemüsebrühpulver 10)	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. 600 g)
Brennwert	429 kJ/102 kcal	2550 kJ/609 kcal
Fett	5,1 g	30,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	11,4 g
Kohlenhydrate	8 g	47,4 g
– davon Zucker	2,7 g	16,2 g
Eiweiß	6 g	35,7 g
Salz	0,48 g	2,87 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 **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



Zerkleinern

Petersilie und **Schnittlauch** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

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

Kräuter, Knoblauch und **Schalotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Vorgaren

Kartoffeln vierteln und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen fortfahren.



Soße kochen

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Schalotten-Knoblauch-Mix** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Crème fraîche, Senf, Gemüsebrühe, Honig, 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

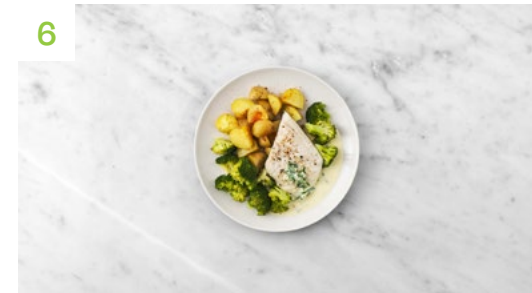


Varoma vorbereiten

Brokkoli in kleine **Röschen** aufteilen und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Varoma-Einlegebogen mit Backpapier auslegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben.

Fisch mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und auf den Einlegeboden legen. Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Anrichten

Kartoffeln auf Teller verteilen und mit „**Hello Paprika**“ würzen. **Brokkoli, Fisch** und **Soße** daneben 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>

