

Seehecht mit Kartoffelpüree und Senfracm dazu Karotten

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



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Karotte



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



Kochsahne



körniger Senf



Gemüsebrühpulver

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



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*, Butter*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	3	5	6
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
körniger Senf 9)	17 g	30 g**	40 g
Gemüsebrühpulver 10)	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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



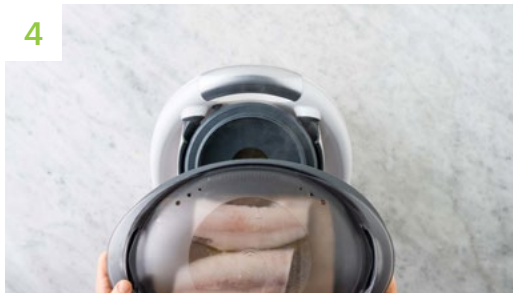
Dünsten

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.



Dampfgaren

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.



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.



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**, 10 g [15 g | 20 g] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 3,5** pürieren.



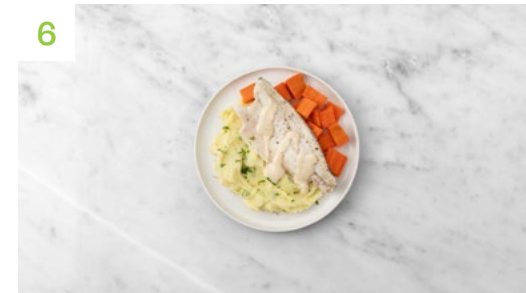
Vorgaren

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.



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>

