

# Fischfilet mit Kartoffelpüree und Senfrahm dazu Karotten

Family High Protein Thermomix kocht • 652 kcal • Tag 2 kochen



mehlig. Kartoffeln



Karotte



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



Kochsahne



körniger Senf



Gemüsebrühpulver



Pangasius

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.



- 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\*, Butter\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</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
Pangasius <b>4</b>	240 g	360 g	480 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. 720 g)
Brennwert	377 kJ/90 kcal	2728 kJ/652 kcal
Fett	3,3 g	23,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	11,7 g
Kohlenhydrate	10,3 g	74,4 g
– davon Zucker	2,3 g	16,6 g
Eiweiß	4,6 g	33,6 g
Salz	0,38 g	2,74 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



## 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.



## 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.



## 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.



## 4 Dampfzuzubereiten

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.



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



## 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, **Fischfilet** 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>

