

Cremiges Seelachs-Frikassee mit Karotten auf Basmatireis

Family High Protein schnell Thermomix kocht • 658 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



Basmatireis



Frischecreme



Karotte



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Maisstärke



Worcester Sauce



Petersilie glatt



Schnittlauch



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*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Butter*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Frischecreme 7)	100 g	150 g	200 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Knoblauchzehen ES	1	1	1
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 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. 650 g)
Brennwert	421 kJ/101 kcal	2754 kJ/658 kcal
Fett	3,9 g	25,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	10,3 g
Kohlenhydrate	11,4 g	74,2 g
– davon Zucker	1,7 g	10,8 g
Eiweiß	5,2 g	33,8 g
Salz	0,37 g	2,45 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



Soße vorbereiten

Petersilie und **Schnittlauch** 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.

Frischecreme, **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 nach Belieben schälen, längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden. **Karottenwürfel** 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** in mundgerechte Stücke schneiden, 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** 1 Min. farblos anschwitzen. **Pfanneninhalt** 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 **Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



Fertigstellen

Worcester Sauce, **Zitronenabrieb** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** zum **Frikassee** in die Pfanne geben und **Frikassee** mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Reis mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Seelachs-Frikassee** daneben anrichten und mit **Kräutern** bestreuen. **Zitronenspalten** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!