

# Seelachs in Knusperhülle mit buntem Gemüsestampf

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 599 kcal • Tag 2 kochen

46



Seelachs



mehlig. Kartoffeln



Porree



Karotte



Dill



Petersilie



saure Sahne



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Paprikapulver edelsüß



- 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

Butter\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4)</b>	200 g	300 g	400 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	1	1
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	200 g	200 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	25 g	50 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Panko-Mehl <b>15)</b>	50 g	50 g	100 g
Paprikapulver edelsüß	2 g	3 g**	4 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	415 kJ/99 kcal	2507 kJ/599 kcal
Fett	3,4 g	20,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	7,6 g
Kohlenhydrate	11,6 g	70 g
– davon Zucker	2,6 g	15,8 g
Eiweiß	5,3 g	32,1 g
Salz	0,23 g	1,38 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



## 1 Dip zubereiten

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

Blätter der **Kräuter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] der **sauren Sahne** beiseitestellen.

Restliche **saure Sahne**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** mischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



## 2 Gemüse vorbereiten

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben.

**Karotten** schälen, in ca. 3 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und **Karotten** in den Varoma-Behälter umfüllen.

**Porree** längs halbieren, auswaschen, in ca. 2 cm Stücke schneiden und auf den **Karotten** verteilen. Varoma verschließen.



## 3 Dampfgaren

**Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben [evtl. **überstehende Kartoffeln mit in den V-Behälter** geben].

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **27 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen für den **Fisch** 2 große Schüsseln bereitstellen.

**Panko-Mehl** in die erste Schüssel geben.

In der zweiten Schüssel **Senf**, **Mayonnaise**, **Paprikapulver** und etwas **Salz\*** verrühren.



## 4 Fisch backen

**Fischfilets salzen\***, **pfeffern\*** und in der **Senf-Mayonnaise-Mischung** wälzen. Dabei darauf achten, dass jedes **Filet** ganz überzogen ist.

**Fischfilets** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Etwas vom restlichen **Panko** aus der Schüssel vorsichtig auf die **Filets** verteilen und andrücken. Nach Belieben mit einigen Tropfen **Öl\*** beträufeln.

**Fisch** auf der mittleren Schiene ca. 12 – 14 Min. backen, bis die **Panade** knusprig und der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



## 5 Für den Stampf

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren.

Varoma vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**) und **Gemüse** in den Mixtopf umfüllen.

**Kartoffeln**, beiseitegestellte **saure Sahne**, 10 g [15 g | 20 g] **Butter\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zu einem groben **Stampf** pürieren.

**Tipp:** Wenn Du Dein Stampf feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 4 Sek./Stufe 3,5.



## 6 Anrichten

**Gemüestampf**, **Fisch** und **Dip** auf Tellern 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>

