

Seelachs nach Hausmacher Art mit Apfel dazu würzige Paprika-Knoblauch-Kartoffeln

Family Thermomix übernimmt alles • 816 kcal • Tag 2 kochen

34



Seelachs



vorw. festk. Kartoffeln



Apfel



Zitrone, gewachst



rote Zwiebel



Petersilie glatt



Schnittlauch



Knoblauchzehe



Crème fraîche, Bio



Gewürzmischung „Hello Paprika“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst und Kräuter ab und tupfe die Kräuter und den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 große Schüssel und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Apfel DE NL IT	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehen ES	1	1	2
Crème fraîche, Bio 7)	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 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. 710 g)
Brennwert	479 kJ/114 kcal	3415 kJ/816 kcal
Fett	5,5 g	39,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	20,4 g
Kohlenhydrate	9,9 g	70,9 g
– davon Zucker	3,1 g	22,3 g
Eiweiß	4,6 g	32,5 g
Salz	0,1 g	0,68 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)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



Zerkleinern

Petersilie in grobe 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 weitere kleine Schüssel umfüllen.

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in den Mixtopf geben. **Crème fraîche**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** zugeben, **5 Sek./Stufe 4,5** vermengen und in eine dritte kleine Schüssel umfüllen.



Soße vollenden & dampfgaren

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, ebenfalls zum **Apfel-Mix** in die Schüssel zugeben und vermischen. „**Hausmachersoße**“ mit dem **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.



Vorgaren

Mixtopf spülen.

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Zitrone** vierteln.

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.



Kartoffeln fertigstellen

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Mixtopf leeren.

Zerkleinerten **Knoblauch**, **Gewürzmischung** „**Hello Paprika**“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** in den Mixtopf geben und **2 Min./85 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen **Kartoffeln** in eine große Schüssel umfüllen. **Knoblauch-Gewürz-Butter** aus dem Mixtopf in die Schüssel zu den **Kartoffeln** geben, nach Geschmack **salzen*** und vorsichtig vermischen.

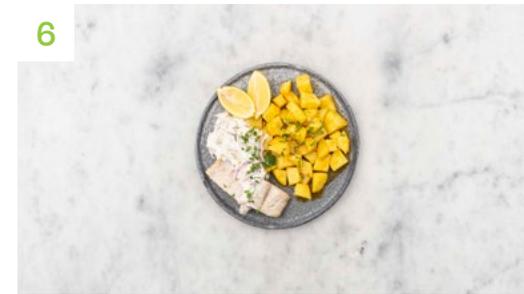


Währenddessen

Fischfilets von beiden Seiten **salzen*** und mit der Hautseite nach unten auf den V-Einlegeboden legen. **Fisch** mit ein wenig **Zitronensaft** beträufeln.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden. **Zwiebelstreifen** in eine kleine Schüssel geben, mit etwas kochendem **Wasser*** übergießen, sodass sie bedeckt sind, und 1 Min. ziehen lassen.

Zwiebelstreifen durch den Gareinsatz abgießen und zum **Apfel-Crème-Mix** in die Schüssel geben.



Anrichten

Kartoffeln, **Fischfilets** und „**Hausmachersoße**“ auf Tellern anrichten, mit zerkleinerter **Petersilie** garnieren und mit **Zitronenspalten** 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>

