

Fischfilet nach Art Bordelaise mit Kartoffelstampf und Gurkensalat

Family Thermomix kocht • 694 kcal • Tag 2 kochen

14



Seelachs



mehlig. Kartoffeln



Gurke



Dill



Petersilie



Zwiebel



Knoblauchzehe



Schmand



Semmelbrösel



mittelscharfer Senf



Mayonnaise



- 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

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform, 1 große Schüssel,
1 Gemüschäler und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Gurke NL ES MA	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schmand 7)	100 g	150 g**	200 g
Semmelbrösel 15)	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 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. 700 g)
Brennwert	408 kJ/98 kcal	2905 kJ/694 kcal
Fett	3,9 g	27,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	12,5 g
Kohlenhydrate	10,6 g	75,2 g
– davon Zucker	1,5 g	10,8 g
Eiweiß	4,8 g	34 g
Salz	0,2 g	1,41 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 **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Kruste vorbereiten

Dillfähnchen abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in eine große Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren. Die Hälfte der **Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] zimmerwarme **Butter***, **Semmelbrösel** und **Senf** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Fisch backen

Seelachsfilets leicht **salzen*** und quer halbieren. **Fischfilets** mit der Haut nach unten in eine leicht gefettete Auflaufform geben und mit den **Bröseln** großzügig toppen.

Auflaufform im vorgeheizten Ofen für 12 – 14 Min. backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig und die **Kruste** leicht gebräunt ist.

Währenddessen den **Salat** zubereiten.



Für den Dip

Mixtopf spülen und trocknen.

Petersilie mit Stielen in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Restliche **Zwiebel** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Schmand**, **Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.

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



Salat zubereiten

Gurke halbieren, in feine Halbmonde schneiden, in die große Schüssel zum **Dill** geben und mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Dip** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseitestellen.

Nach der Kartoffel-Garzeit mit einer Gabel testen, ob die **Kartoffeln** weich sind. Wenn sie noch stückig sind, die Garzeit um **5 Min./98 °C/Stufe 1** verlängern.



Kartoffeln garen

Rühraufsatz in den Mixtopf einsetzen. **Kartoffeln** schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Kartoffelscheiben**, 200 g [250 g | 300 g] **Wasser***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und einen 20 g [30 | 40 g] **Milch*** zugeben und **18 Min. [19 Min. | 20 Min.]/98 °C/Stufe 1** garen.

Währenddessen den **Fisch** backen.



Fertigstellen

Wenn die **Kartoffeln** gar sind, Rühraufsatz aus dem Mixtopf entfernen (**Achtung: heiß!**) und **15 Sek./Stufe 3** rühren.

Gebackenen **Fisch** auf Tellern verteilen, **Kartoffelstampf**, **Gurkensalat** und **Dip** dazu 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>

