

Zitroniger Fisch mit Kerbelsoße dazu käsiges Stampf und Ofenzucchini

unter 650 Kalorien **Family** High Protein Thermomix kocht • 603 kcal • Tag 2 kochen

21



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Zucchini



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Kerbel



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, gerieben



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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel	3	4	6
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie glatt/Kerbel	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 640 g)
Brennwert	391 kJ/94 kcal	2521 kJ/603 kcal
Fett	4 g	25,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	11,3 g
Kohlenhydrate	8 g	51,3 g
– davon Zucker	1,5 g	9,9 g
Eiweiß	5,8 g	37,7 g
Salz	0,35 g	2,22 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 **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien
MA: Marokko **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei
CL: Chile **EG:** Ägypten



Zerkleinern

Kräuter mit Stielen getrennt voneinander 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 weitere kleine Schüssel umfüllen.



Kochen & braten

In einem kleinen Topf **Sahne** mit **Gemüsebrühe** vermischen, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, 2 – 3 Min. kochen und eindicken lassen.

Die Hälfte der **Kräuter** zur **Soße** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zucchini** darin 2 – 3 Min. braten. Zerkleinerten **Knoblauch** zugeben und ca. 1 Min. weiterbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Vorgaren

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

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm Stücke schneiden und in den V-Behälter geben. Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.

Fisch auf den V-Einlegeboden legen.



Für den Stampf

Nach der Garzeit Varoma abnehmen.

Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Rühraufsatz entfernen (**Achtung: heiß!**).

Kartoffeln in den Mixtopf geben, **Hartkäse, Salz***, **Pfeffer*** und einen Schluck **Milch*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3,5** pürieren.

Tipps: Wenn Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch **Garflüssigkeit*** dazugeben.



Fisch dampfgaren

Zitrone heiß abwaschen.

4 [6 | 8] dünne Scheiben von der **Zitrone** schneiden, restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.

Fisch salzen* und **pfeffern***, mit **Zitronenscheiben** belegen und mit 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Öl*** beträufeln.

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und V-Einlegeboden einsetzen. Varoma verschließen, wieder aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Zucchini** in 0,5 cm Scheiben schneiden und fortfahren.



Anrichten

Käse-Kartoffel-Stampf auf Teller verteilen und mit restlichen **Kräutern** toppen. **Fisch** und **Zucchini** dazu anrichten und mit **Kerbelsoße** und **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>

