

Fischfilet Finkenwerder Art mit Speckstreifen

Kartoffeln und Apfel-Karottensalat

Family High Protein unter 650 Kalorien wenig Vorbereitung Thermomix kocht • 606 kcal • Tag 2 kochen

18



Seelachs



Bacon (Streifen)



vorw. festk. Kartoffeln



Apfel



Karotte



rote Zwiebel



Dill



Petersilie



Naturjoghurt



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Zucker*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	100 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	750 g	1000 g
Apfel DE NL IT	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	2	2	3
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 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. 630 g)
Brennwert	404 kJ/97 kcal	2537 kJ/606 kcal
Fett	3,7 g	23,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,2 g
Kohlenhydrate	8,7 g	54,6 g
– davon Zucker	3,5 g	21,7 g
Eiweiß	5,8 g	36,1 g
Salz	0,19 g	1,18 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 **ES:** Spanien **IL:** Israel **IT:** Italien **EG:** Ägypten



Zu Beginn

Karotten nach Belieben schälen und in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Apfel vierteln und entkernen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für den Salat

Dicke Stiele vom **Dill** abschneiden, **Dill** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Karotten, Apfel, Joghurt, Salz*, Pfeffer* und 1 Prise **Zucker*** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Salat** in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



Dampfgaren

Kartoffeln schälen und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben, und **Kartoffelscheiben** darauf verteilen. Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **23 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Zwiebeln** halbieren, abziehen und in Scheiben schneiden.



Kartoffeln braten

Nach der Garzeit Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**) und **Kartoffeln** etwas ausdämpfen lassen.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelscheiben** und **Kartoffelscheiben** zugeben und 4 – 5 Min. unter Wenden braten, bis sie weich und knusprig sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen den **Fisch** braten.



Fisch braten

Fisch salzen* und **pfeffern***.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen und **Bacon** zusammen mit dem **Seelachs** darin je Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten.



Anrichten

Fisch mit **Bacon, Apfel-Karottensalat** und **Kartoffeln** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Kartoffeln** mit **Petersilie** bestreuen.

Guten Appetit!

Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs in der Bratpfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

