

# Zartes Honig-Senf-Lachsfilet mit Kartoffelgratin und selbst gemachter Remoulade

High Protein Thermomix kocht • 1271 kcal • Tag 2 kochen



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

**GESTALTE DEIN PERFEKTES  
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL

- |                                   |                              |
|-----------------------------------|------------------------------|
|                                   |                              |
| Norwegisches Lachsfilet (Premium) | Knoblauchzehe                |
|                                   |                              |
| körniger Senf                     | Dill                         |
|                                   |                              |
| Petersilie                        | Mayonnaise                   |
|                                   |                              |
| Schalotte                         | Naturjoghurt                 |
|                                   |                              |
| Blütenhonig                       | vorw. festk. Kartoffeln      |
|                                   |                              |
| Frühlingszwiebel                  | Kochsahne                    |
|                                   |                              |
| Gemüsebrühpulver                  | Panko-Mehl                   |
|                                   |                              |
| Brokkoli                          | Mandeln blanchiert, gehobelt |

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 Auflaufform und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium) <b>4)</b>	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
körniger Senf <b>9)</b>	40 g	57 g	80 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	50 g	75 g	100 g
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	1	2
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Blütenhonig	20 g	20 g	40 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1200 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	300 g	300 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
Brokkoli <b>DE   NL   ES</b>	1	1	1
Mandeln blanchiert, gehobelt <b>22)</b>	10 g	20 g	20 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. 920 g)
Brennwert	580 kJ/139 kcal	5317 kJ/1271 kcal
Fett	8 g	73 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	17,3 g
Kohlenhydrate	8,9 g	81,3 g
– davon Zucker	2,5 g	22,6 g
Eiweiß	6,5 g	60 g
Salz	0,25 g	2,29 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen **22)** Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



## 1 Zu Beginn

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

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Panko-Mehl** und **Salz\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

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



## 4 Auflauf backen

Varoma abnehmen und öffnen (**Achtung: heiß!**). **Kartoffeln** zur **Sahne** in die Auflaufform umfüllen, gleichmäßig verteilen und mit **Panko-Brösel-Mix** bestreuen. **Kartoffelaufbau** für 25 Min. im Ofen backen. Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.

**Knoblauch** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zusammen mit **Brokkoli** und weißen **Frühlingszwiebelringen** in den Varoma-Behälter geben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



## 2 Garen & Fisch vorbereiten

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

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **körnigen Senf** und **Honig** miteinander verrühren.

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben. **Lachsfilet** halbieren und mit der Hautseite nach unten auf den V-Einlegeboden legen, **salzen\***, **pfeffern\*** und mit dem **Honig-Senf-Mix** bestreichen.



## 5 Dip & Dampfgaren

**Dill** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Schalotten** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben. **Mayonnaise**, **Joghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.

450 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **14 Min./Varoma/Stufe 1** garen und fortfahren.



## 3 Kleinigkeiten

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Dillspitzen** abzupfen.

**Schalotte** und **Knoblauch** abziehen.

In einer Auflaufform **Kochsahne**, **Gemüsebrühe**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** miteinander verrühren.



## 6 Anrichten

In einer kleinen Pfanne, ohne Zugabe von Fett, **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie ganz leicht gebräunt sind.

Varoma abnehmen.

**Brokkoli**, überbackene **Kartoffeln** und **Lachsfilet** auf Tellern anrichten. **Dip** dazu reichen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Mandelblättchen** toppen und genießen.

**Guten Appetit!**