

Fischfilet nach Art Bordelaise mit Kartoffelstampf und Karotten-Apfel-Salat

Family Kalorien im Blick Thermomix kocht • 637 kcal • Tag 2 kochen

34



**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



Seelachs



mehlig. Kartoffeln



Apfel



Karotte



Schalotte



Dill



Petersilie



Knoblauchzehe



Semmelbrösel



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Naturjoghurt



- 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 und 3 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
mehligk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Apfel DE NL IT	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Semmelbrösel 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 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. 690 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	2664 kJ/637 kcal
Fett	2,2 g	15,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,2 g
Kohlenhydrate	12,8 g	88,2 g
– davon Zucker	3,2 g	22,3 g
Eiweiß	5 g	34,4 g
Salz	0,19 g	1,31 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 **ES:** Spanien **IL:** Israel **IT:** Italien **FR:** Frankreich



Kruste vorbereiten

Dillfähnchen abzupfen, **Petersilie** in grobe Stücke schneiden.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

Kräuter in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte umfüllen und kurz beiseitestellen.

Die Hälfte der **Schalotte** und **Knoblauch** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] zimmerwarme **Butter***, **Semmelbrösel** und **Senf** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für das Püree

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.



Für den Dip

Restliche **Schalotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, **Mayonnaise**, restliche **Kräuter**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.

Dip in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 2 EL [3 EL | 4 EL] **Dip** im Mixtopf lassen.



Fisch backen

Fischfilets leicht **salzen*** und quer halbieren.

Fischfilets in eine leicht gefettete Auflaufform geben und die **Semmelbröselkruste** darauf verteilen. **Fisch** im vorgeheizten Ofen 10 – 12 Min. backen, bis er innen nicht mehr glasig ist.

Danach 3 – 5 Min. die Grillstufe anstellen, damit die **Kruste** etwas bräunt.



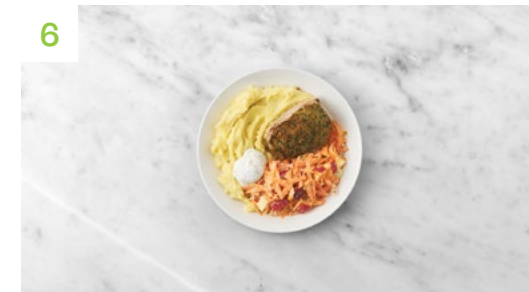
Für den Salat

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

Apfel vierteln und entkernen.

Karotte und **Apfel** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine weitere Schüssel umfüllen.

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



Fertigstellen

Nach der Kartoffel-Garzeit Rühraufsatz aus dem Mixtopf entfernen (**Achtung: heiß!**) und **15 Sek./Stufe 3** rühren. Gebackenen **Fisch** auf Tellern verteilen, **Kartoffelstampf**, **Karotten-Apfel-Salat** 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>

