

Seehecht im Wintermantel

aus Kräuter-Mandel-Kruste, dazu bunter Gemüsestampf

schnell Thermomix kocht • 661 kcal • Tag 2 kochen

46



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Porree



Karotte



Petersilie glatt



Schnittlauch



mittelscharfer Senf



Balsamicreeme



Kräuterbutter



Mandeln blanchiert, gehobelt



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Maisstärke



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Milch*, Butter*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Zucker*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
mehligk. Kartoffeln	600 g	750 g	1200 g
Porree DE NL ES	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Balsamicoreme 14)	24 g	36 g	48 g
Kräuterbutter 7)	20 g	30 g**	40 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	10 g	20 g	30 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Maisstärke	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. 730 g)
Brennwert	381 kJ/91 kcal	2767 kJ/661 kcal
Fett	3 g	21,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	8,2 g
Kohlenhydrate	10,7 g	77,6 g
– davon Zucker	1,8 g	13,3 g
Eiweiß	5 g	36,3 g
Salz	0,57 g	4,16 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) **9)** Senf **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



1 Wintermantel vorbereiten

Petersilie und **Schnittlauch** in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas für die Deko beiseitestellen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Senf, **Mandeln**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 Fisch garen

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

Seehecht salzen* und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, den **Wintermantel** darauf verteilen und im Ofen 10 – 12 Min. garen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



2 Gemüse dampfgaren

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

Kartoffeln und **Karotten** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Kartoffeln, **Karotten** und **Porree** in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



5 Für den Stampf

Varoma abnehmen und Mixtopf leeren.

Gemüse, „Hello Muskat“, 50 g [75 g | 100 g] **Milch***, 10 g [15 g | 20 g] **Butter***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **12 Sek./Stufe 4** pürieren.

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, rühre alles mit dem Spatel durch, schieb alles mit dem Spatel nach unten und püriere erneut 12 Sek./Stufe 3,5.

Soße evtl. nochmal erwärmen.



3 Für die Soße

In einem kleinen Topf **Maisstärke** und 150 ml [225 ml | 300 ml] kaltes **Wasser*** verrühren.

Balsamicoreme und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** unterrühren, aufkochen lassen und 4 – 5 Min. einköcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Topf von der Hitze nehmen und **Kräuterbutter** einrühren. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



6 Anrichten

Gemüestampf auf Tellern anrichten und die **Soße** darauf verteilen. Mit restlichen **Kräutern** toppen. **Fisch** daneben 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>

