

Würzige Fischboulette in Kräuterpanade

mit knackigem Salat, Pellkartoffeln & Joghurtdip

Kalorien im Blick **schnell** Thermomix kocht • 529 kcal • Tag 2 kochen



Kartoffeln (Drillinge)



Seelachs



Salatherz (Romana)



kleine Salatgurke



Zitrone, gewachst



Dill



Schnittlauch



Semmelbrösel



Naturjoghurt



Hello Umami



mittelscharfer Senf

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Butter*, Mehl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Seelachs 4)	250 g	375 g	375 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
Semmelbrösel 15)	25 g	50 g	50 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Hello Umami	4 g	8 g	8 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml

**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. 590 g)
Brennwert	377 kJ/90 kcal	2212 kJ/529 kcal
Fett	2,8 g	16,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,8 g
Kohlenhydrate	10,7 g	62,8 g
– davon Zucker	1,4 g	8,4 g
Eiweiß	5,5 g	32,5 g
Salz	0,68 g	3,99 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



Zu Beginn

Dillfähnchen abzupfen, **Schnittlauch** in ca. 2 cm Stücke schneiden. **Kräuter** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.



Für den Salat

Zitrone vierteln.

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Romanasalat in 2 cm Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel restlichen **Joghurt**, **Soft** einer [zwei | zwei] **Zitronenspalte**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** mit dem **Salat** und den **Gurken** vermischen.



Für die Fischbouletten

Fischfilet in grobe Stücke schneiden.

Fisch, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Mehl***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, **Senf**, „Hello Umami“ und die Hälfte der **Semmelbrösel** in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 5** vermischen.

Fischmasse in eine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



Bouletten braten

Restliche **Semmelbrösel** auf einen Teller geben. Aus der **Fischmasse** 2 [3 | 4] flache **Bouletten** formen und diese in den restlichen **Semmelbröseln** wälzen und diese andrücken.

10 Min. vor Ende der Kartoffelgarzeit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. **Frikadellen** zugeben und je Seite ca. 4 – 5 Min. goldbraun anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

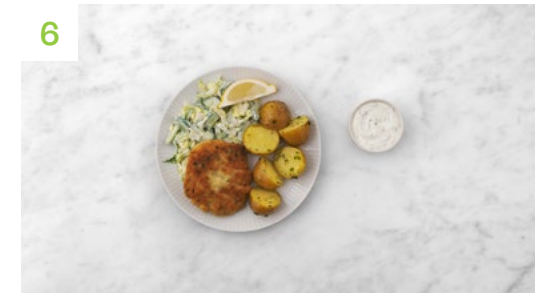


Für Kartoffeln & Dip

Kartoffeln halbieren und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **25 Min. [26 Min. | 27 Min.] / Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel die Hälfte der restlichen **Kräuter** mit Dreiviertel vom **Joghurt** vermischen. **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Kartoffeln** in eine Schüssel geben und mit den restlichen **Kräutern** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** vermengen.

Fischbouletten mit **Kartoffeln**, **Salat** und **Dip** servieren.

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>

