

Fischfilet mit Ravigote-Soße und Kohlrabi

dazu Honig-Senf-Gemüse und Dill-Kartoffelstampf

Kalorien im Blick **schnell** High Protein Thermomix kocht • 532 kcal • Tag 2 kochen

19



Pangasius



Ravigote Sauce



mehlig. Kartoffeln



Kohlrabi



Karotte



Dill



Schnittlauch



Gemüsebrühpulver



mittelscharfer Senf



Zwiebel

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Milch*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
Ravigote Sauce 8) 9)	80 g	120 g	160 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Kohlrabi DE ES	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Zwiebel DE NL EG	1	1	2

**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	323 kJ/77 kcal	2227 kJ/532 kcal
Fett	2,6 g	18,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,7 g
Kohlenhydrate	8,5 g	58,6 g
– davon Zucker	5,2 g	35,8 g
Eiweiß	4,7 g	32,5 g
Salz	0,37 g	2,58 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 **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie

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

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



Varoma vorbereiten

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

Karotte schälen und in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

Kohlrabi schälen und in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

Gemüse in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschließen.



Für den Stampf

Kartoffeln mit der Hälfte der **Kräuter**, 100 g [125 g | 150 g] **Milch***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3,5** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



Dampfgaren

Kartoffeln schälen, vierteln und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **26 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

Kräuter grob hacken.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Gemüse vollenden

Gemüse in eine große Schüssel geben und mit **Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 0,5 EL [0,75 | 1 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Fisch anbraten

In einer kleinen Schüssel **Ravigote Sauce**, **Gemüsebrühe** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Garflüssigkeit*** zu einer **Soße** vermengen.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 | 1 EL] **Butter*** erhitzen. **Zwiebel** und **Fisch** 1 – 2 Min. anbraten.

Pfannenhalt mit vorbereiteter **Soße** ablöschen, **Fisch** wenden und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Dill-Kartoffelstampf und **Honig-Senf-Gemüse** auf Tellern verteilen. **Fischfilet** in **Ravigote Sauce** daneben anrichten und mit restlichen **Kräutern** 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>

