



SEELACHSFILET IN HONIG-SENF-SOSSE, dazu Brokkoliröschen und Kartoffelspalten

SPECIAL



mittelscharfer Senf



Crème fraîche



rote Zwiebel



Kartoffeln



Dill



Petersilie



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Kartoffelknaller“



Brokkoli



Seelachs



Honig

20 [25 | 25] Min. 30 [35 | 35] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

So wirst Du süßen Honig im herzhaften Essen garantiert lieben! Denn unser heutiges Honig-Special setzt auf eine klassische Kombination, die Honig-Senf-Soße. Und was passt besser dazu als ein zartes, gedämpftes Seelachsfilet? Für das perfekte Essen fehlt nun gar nicht mehr viel, darum haben wir es mit Brokkoliröschen und Kartoffelspalten klassisch gehalten. Lass es Dir schmecken!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe **Kräuter** und **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleinen Topf** und **Backpapier**.



1 ZERKLEINERN

Blätter von **Dill** und **Petersilie** abzupfen. **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** abziehen und halbieren. **Knoblauch, Kräuter** und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in einen kleinen Topf umfüllen.



2 VORGAREN

Kartoffeln je nach Größe halbieren oder vierteln und in den Gareinsatz geben. **450 g Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **5 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen **Brokkoli** in kleine Röschen aufteilen und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und Varoma verschließen.



3 WEITER VORGAREN

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und weitere **5 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen den **Fisch** vorbereiten. Varoma-Einlegebogen mit Backpapier auslegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Fisch** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und auf den Varoma-Einlegeboden legen.



4 FERTIG GAREN

Nach der 2. Vorgarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen, Varoma verschließen, wieder aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen aus **50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser*** und etwas **Gemüsebrühpaste*** eine **Gemüsebrühe** vorbereiten. Erst 5 Min vor Ende der Dampfzeit die **Soße** kochen.



5 SOSSE KOCHEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl* zum **Zwiebel-Knoblauch-Mix** in den Topf geben, erhitzen und alles für 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Topf kurz von der Hitze nehmen und mit vorbereiteter **Gemüsebrühe, Crème fraîche, Senf** und **Honig** ablöschen. Hitze reduzieren, **Soße** gut verrühren, wieder auf den Herd stellen und 2 Min. unter Rühren köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen. **Gewürzmischung** über die **Kartoffelstücke** geben und vorsichtig vermengen. **Kartoffelstücke, Brokkoli, Fisch** und **Soße** auf Tellern anrichten und genießen.

GUTEN APPETIT!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
mittelscharfer Senf ⁴⁾	40 ml	60 ml	80 ml
Crème fraîche ⁵⁾	150 g	225 g	300 g
rote Zwiebel ^{ES}	1	1	2
Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ^{ES}	1	1	2
Gewürzmischung „Kartoffelknaller“	2 g	2 g	4 g
Brokkoli ^{DE}	250 g	375 g	500 g
Seelachs ⁶⁾	250	375	500
Honig	20 g	30 g	40 g
Wasser* für Schritt 2		450 g	
Wasser* für Schritt 4	50 ml	75 ml	100 ml
Gemüsebrühpaste* für Schritt 4		nach Geschmack	
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 ☉ 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. 600 g)
Brennwert	411 kJ/98 kcal	2.525 kJ/604 kcal
Fett	5 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	6 g	39 g
– davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiß	6 g	35 g
Salz	1 g	2 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) Senf 5) Milch 6) Fische

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at