

Skandi Kapern-Penne mit Dill und extra Dorade dazu Brokkoli und Kräutercroûtons

Thermomix kocht • 1077 kcal • Tag 2 kochen

11

HELLO EXTRA

Natürlicher Geschmack

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



Penne



Frischkäse



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Brokkoli



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Dill



Petersilie



geriebener Hartkäse



Schalotte



Kräuter-Croûtons



milde Chiliflocken



Kapern



Dorade

thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 Gemüseribe, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne 15)	270 g	360 g	500 g
Frischkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	10 g	10 g
Brokkoli DE	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst UV RS ES AR TR	1	1	1
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Kräuter-Croûtons 15)	40 g	60 g	80 g
milde Chiliflocken	2 g	2 g	4 g
Kapern	1	1	2
Dorade 4)	240 g	360 g	480 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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. 710 g)
Brennwert	631 kJ/151 kcal	4507 kJ/1077 kcal
Fett	5,64 g	40,25 g
– davon ges. Fettsäuren	1,98 g	14,17 g
Kohlenhydrate	16,68 g	119,06 g
– davon Zucker	1,73 g	12,35 g
Eiweiß	7,99 g	57,06 g
Salz	0,568 g	4,058 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 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland UV: Uruguay RS: Serbien ES: Spanien AR: Argentinien TR: Türkei FR: Frankreich NL: Niederlande



Zerkleinern

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Dillfähnchen abzupfen.

Beides in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Kapern durch den Gareinsatz abgießen und kurz abspülen.



Für die Soße

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

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** und restlichen **Knoblauch** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Frischkäse, 100 g **Garflüssigkeit** und **Gewürzmischung „Hello Muskat“** in den Mixtopf zugeben und **6 Min./90 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

– milde Chiliflocken

Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Soße kochen

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Kapern und die Hälfte des **Knoblauchs** zugeben und **Brokkoli** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Varoma verschließen. 400 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen einen großen Topf mit reichlich **Wasser*** füllen, **salzen***, zum Kochen bringen und fortfahren.



Fisch braten & Pasta vollenden

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen, **Doradenfilets** auf beiden Seiten **salzen***, mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und für 3 – 5 Min. braten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und für weitere 2 – 3 Min. braten, bis die **Doradenfilets** durchgegart sind.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, **geriebenen Hartkäse** und **Kräuter** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./90 °C/Stufe 1** vermischen. **Soße** aus dem Mixtopf zur **Pasta** geben, gut mischen und nach Belieben mit **Zitronensaft** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pasta & Brokkolini

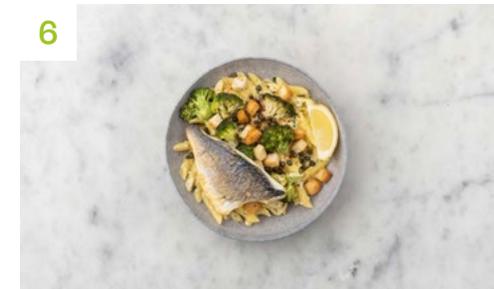
Schalotte abziehen und halbieren.

Zitrone heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben und **Zitrone** vierteln.

Penne ins kochende **Wasser** geben und für ca. 12 Min. bissfest kochen.

Anschließend durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Varoma abnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefen Tellern verteilen und mit den **Croûtons**, **Brokkoli** und **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**) und **Dorade** toppen.

Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!