



SCHOLLENFILET „MÜLLERIN“

mit Schnittlauch-Kartoffeln, dazu Feldsalat in fruchtigem Orangendressing



HELLO SCHOLLE

Das zarte, weiße Fleisch der Scholle schmeckt nicht nur fein, sondern ist auch reich an Jod sowie Vitamin B1 und B2.



Schollenfilets



rote Kartoffeln



Orange



Honig



Feldsalat



Petersilie



Schnittlauch



Zitrone



Mandelblättchen

 20 min.

 30 min.

 Stufe 1

 Thermomix übernimmt alles

 Neuentdeckung

Passend zum Karfreitag in dieser Woche haben wir diesen herzhaften Fisch-Klassiker kreiert. Es gibt zartes Schollenfilet, das zusammen mit den würzigen Schnittlauch-Kartoffeln auf Deiner Zunge zergeht. Verfeinert wird dieses leckere Gericht mit der fruchtigen Note einer Orange und feldfrischem Feldsalat. Lass Dir dieses **kalorienarme** Gericht schmecken.

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse, Kräuter** und den **Fisch** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem Thermomix benötigst Du **2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel** und eine **Saftpresse**. Entdecke das **Schollenfilet „Müllerin“** mit **würzigen Schnittlauch-Kartoffeln**.



1 ZU BEGINN

Rote Kartoffeln ungeschält in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen. **Schnittlauch** grob zerkleinern. **Schollenfilets** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben, und mit einer Prise **Salz** und **Pfeffer** würzen. Varoma verschließen.



2 KRÄUTER ZERKLEINERN

Petersilienblätter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen. **Schnittlauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.



3 DÄMPFEN

500 g Wasser und $\frac{1}{2}$ TL **Salz** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, **Kartoffeln** einwiegen, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



4 WÄHRENDEDESSEN

Saft der **Orange** in eine große Schüssel pressen, mit **Honig**, 1 EL **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Feldsalat** darin marinieren. Saft der **Zitrone** auspressen.



5 FILET VERFEINERN

Varoma vorsichtig öffnen. **Mandelblättchen** und 2 EL **Butter** auf den **Schollenfilets** verteilen. Varoma verschließen und nochmals **5 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma vorsichtig abnehmen und Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen. **Kartoffelspalten** in eine große Schüssel geben und **Schnittlauchröllchen** mithilfe des Spatels unterheben.



6 ANRICHTEN

Schnittlauch-Kartoffeln auf Teller verteilen, **Schollenfilets** dazu anrichten und mit **Zitronensaft** beträufeln. Zerkleinerte **Petersilie** darüber streuen. Zusammen mit **Feldsalat** genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

rote Kartoffeln	400 g
Orange EG	1
Honig	8 g
Feldsalat	75 g
Petersilie/Schnittlauch	10 g
Zitrone ES	$\frac{1}{2}$ ☉
Schollenfilets 4)	2
Mandelblättchen 8) 15)	10 g

Salz*, Pfeffer*, Butter*

- * Gut im Haus zu haben.
- ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 000 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	2111 kJ/503 kcal
Fett	6 g	29 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	9 g	46 g
- davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	3 g	13 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

- 4) Fisch 8) Schalenfrüchte 7) Lactose
- 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

EG: Ägypten, ES: Spanien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!