



GEBRATENES WELSFILLET

mit Champignons und süß-saurer bunter Bete



HELLO WELSFILLET

Regional, nachhaltig und vielseitig - das zarte Welsfilet stammt aus Sukow, im Herzen Mecklenburgs.



Chiodia-Bete



Gelbe Bete



Rote Bete



braune Champignons



rote Zwiebel



Petersilie



Kerbel



Welsfilet



Rotwein-Essig

25 min.

35 min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles

Tag 1 - 3 kochen

Das zarte Welsfilet zerfällt fast in Deinem Mund und die bunten Bete-Scheiben harmonieren perfekt dazu. Aromatische Kräuter und angebratene Champignons vollenden diese herzhaft-leckere Komposition! Lass Dir dieses **kalorienarme** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fisch** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du zum Kochen außerdem **1 große Schüssel**. Entdecke das **gebratene Welsfilet mit Champignons und süß-saurer bunter Bete**.



1 WELSFILLET VORBEREITEN

Die **Beten** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Welsfilets** mit 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** würzen und im Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass genug Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.



2 BETE KOCHEN

650 g Wasser und **1 TL Salz** in den Mixtopf geben. Gareinsatz einhängen und **Beten** einwiegen. Varoma aufsetzen und **30 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Zwiebel** abziehen und halbieren.



3 ÜBRIGES GEMÜSE SCHNEIDEN

Petersilie- und **Kerbelblätter** abzupfen, **Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln. Varoma vorsichtig abnehmen, kurz beiseitestellen und warmhalten. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und warmhalten. Mixtopf leeren und trocknen.



4 ZERKLEINERN

Petersilie und **Kerbel** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. **Zwiebelhälften** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Die Hälfte der zerkleinerten **Zwiebel** in die Schüssel mit den **Kräutern** geben, die andere Hälfte mit dem Spatel nach unten schieben. **15 g Öl**, **Champignons** und 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **5 Min./120 °C/Varoma/Stufe 1** garen.



5 BETE ABSCHMECKEN

Beten in die große Schüssel mit den Kräutern geben und mit **1 TL Butter** und **Rotwein-Essig** vermischen. Mit etwas **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Beten auf Teller verteilen, **Welsfilets** und **Champignons** darauf verteilen und genießen.

GUTEN APPETIT!

2 PERSONEN ZUTATEN

Chioggia-Bete ^{FR}	1
Gelbe Bete ^{FR}	1
Rote Bete ^{DE}	1
braune Champignons	150 g
rote Zwiebel ^{DE}	1
Petersilie/Kerbel	je 10 g
Sukower Welsfilets ⁴⁾	2
Rotwein-Essig ¹⁾	12 ml

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Butter* ⁷⁾, Zucker*

- * 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. 550 g)
Brennwert	353 kJ/84 kcal	1975 kJ/471 kcal
Fett	4 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	5 g	30 g
- davon Zucker	5 g	27 g
Eiweiß	6 g	35 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Fisch 7) Lactose

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, FR: Frankreich

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



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