



# ZITRONIGES TILAPIA-FISCHFILET

dazu Kartoffelsalat mit Gurken und Radieschen

## FAMILY HIGHLIGHT



Tilapia-Fischfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



Radieschen



Schnittlauch



Frühlingszwiebel



Zitrone



mittelscharfer Senf



Schmand

## Mahlzeit zum Aufzählen

Ein gedämpftes Fischfilet passt einfach perfekt mit einer Zitrone zusammen! Darum freu Dich auf dieses leckere Rezept mit Radieschen, Gurke und Kartoffeln. Unser Familienkoch Marco hat alles gegeben, damit Du richtig genießen kannst und Dir alles schmeckt. Tilapia ist übrigens eine Fischart, die es in der Nord- oder Ostsee zu kalt findet. Kennst Du Fische, die dort sehr gerne leben? Zählt gemeinsam am Tisch auf.

25 [30|50] Min.

40 [45|45] Min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles

Tag 1-3 kochen

thermomix





HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den **Schnittlauch** mit einer Schere schneiden. Das ist sicher und macht Spaß.



### 3 DAMPFGAREN & SCHNEIDEN

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen. **Kartoffelscheiben** von innen nach außen mischen.

**TIPP:** Achte darauf, dass ein paar Garschlitzte frei bleiben, damit die **Kartoffeln** gleichmäßig garen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen. In dieser Zeit Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** halbieren und mit dem Rezept fortfahren.

## LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix\*** benötigt Ihr **1 Gemüsereibe, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel** und **Backpapier**.



### 1 MIT DEN KARTOFFELN BEGINNEN

**Kartoffeln** halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitzte frei bleiben. **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter geben, **salzen\*** und **pfeffern\*** und Varoma-Behälter verschließen. **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **8 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



### 4 GEMÜSE SCHNEIDEN

Gurkenkerne mit einem Löffel entfernen und **Gurke** in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden. **Radieschen** achteln. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. In einer großen Schüssel **Schmand, Saft von einem Zitronenviertel, Senf, Olivenöl\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*\*** und restlichen **Zitronenabrieb** zu einem Dressing verrühren.



### 2 TILAPIA VORBEREITEN

Von der **Zitrone** die Schale fein abreiben und **Zitrone** längs vierteln. Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben. **Tilapiafilet** salzen und auf den Varoma-Einlegeboden legen. Hälfte **Zitronenabrieb** mit etwas **Zitronensaft** und etwas **Öl\*** in einer kleinen Schüssel vermischen und **Zitronenöl** über den Fisch geben.



### 5 DRESSING ZUBEREITEN

**Gurken, Radieschen, Schnittlauchröllchen** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** unterrühren. Varoma abnehmen und Varoma-Einlegeboden mit -Deckel abnehmen, damit die **Kartoffeln** kurz abkühlen können. **Kartoffeln** zum **Dressing** geben und vermengen. Eventuell mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Kartoffelsalat** auf Teller verteilen, **Fischfilet** obenauf legen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

## 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln DE	500 g	800 g	1 kg
Gurke ES   NL	1	1	2
Radieschen IT	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Zitrone ES	1	1	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Schmand	100 g	150 g	300 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Tilapia-Fischfilet 6)	250 g	375 g	500 g
Öl*	1 EL	1,5 EL	1,5 EL
Olivenöl*	1 EL	2 EL	3 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		
Wasser*	500 g		

\* Gut, im Haus zu haben.

📌 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 609 g)
Brennwert	324 kJ/77 kcal	741 kJ/496 kcal
Fett	7 g	17 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	2 g
Kohlenhydrate	7 g	45 g
- davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiß	5 g	30 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	1 g

### ALLERGENE

4) Senf 6) Fische

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande IT: Italien

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@hlofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hlofresh.at