

Zitroniges Fischfilet aus der Pfanne

dazu Kartoffelsalat mit Gurke und Radieschen

Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 590 kcal • Tag 2 kochen

34



Seelachs



Gurke



Schnittlauch



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



mittelscharfer Senf



vorw. festk. Kartoffeln



Radieschen



Schmand



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

thermomix

⏱ 25 [30 | 35] Min.

🕒 40 [45 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Gemüsereibe, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Gurke NL ES GR	1	1	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Zitrone, gewachst UV RS ES AR TR	1	1	2
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Radieschen DE	100 g	150 g	200 g
Schmand 7)	100 g	150 g**	200 g
Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Wasser*	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	348 kJ/83 kcal	2467 kJ/590 kcal
Fett	4,17 g	29,57 g
– davon ges. Fettsäuren	1,38 g	9,78 g
Kohlenhydrate	6,72 g	47,66 g
– davon Zucker	1,44 g	10,18 g
Eiweiß	4,24 g	30,06 g
Salz	0,147 g	1,042 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) **9)** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

UY: Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **NL:** Niederlande **GR:** Griechenland



Für die Kartoffeln

Kartoffeln schälen, 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. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **8 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Seehecht 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.

Seelachsfilets salzen* und auf den Varoma-Einlegeboden legen.

Die Hälfte des **Zitronenabriebs** mit etwas **Zitronensaft** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer kleinen Schüssel vermischen und **Zitronenöl** über den **Fisch** geben.



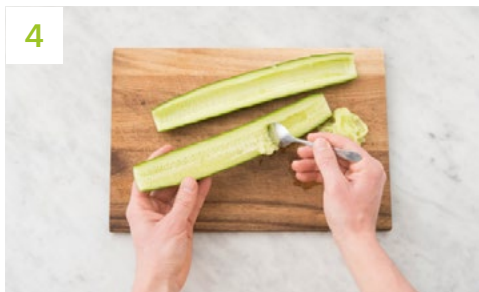
Dampfgaren & schneiden

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen und Rühraufsatz entfernen (**Achtung: heiß!**). **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.



Gemüse schneiden

Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und möglichen **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.



Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel **Schmand**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenviertel**, **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Zucker***, **Salz***, **Pfeffer*** und restlichen **Zitronenabrieb** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurken, **Radieschen**, **Schnittlauchröllchen** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** unterrühren.

Varoma abnehmen und Varoma-Einlegeboden mit Deckel abnehmen, damit die **Kartoffeln** kurz abkühlen können.



Anrichten

Kartoffeln zum **Dressing** geben und vermengen. Eventuell mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffelsalat auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** obenauf legen, restliche **Zitronenspalten** dazu servieren und genießen.

Guten Appetit!

Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieß die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.