

Seehecht mit Kartoffelpüree und Senfrahm dazu Karotten

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 595 kcal • Tag 2 kochen

19



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Karotte



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



Kochsahne



körniger Senf



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Zucker*, Wasser*, Öl*, Butter*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|-----------------------------|-------|---------|--------|
| Seehecht 4) | 250 g | 375 g | 500 g |
| mehligk. Kartoffeln | 500 g | 800 g | 1000 g |
| Karotte DE | 3 | 5 | 6 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Dill/Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| Kochsahne 7) | 150 g | 225 g** | 300 g |
| körniger Senf 9) | 17 g | 30 g** | 40 g |
| Gemüsebrühpulver 10) | 6 g | 8 g | 12 g |

**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. 680 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 367 kJ/88 kcal | 2489 kJ/595 kcal |
| Fett | 3,7 g | 25,4 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,8 g | 11,9 g |
| Kohlenhydrate | 8,3 g | 56,5 g |
| – davon Zucker | 2,4 g | 16 g |
| Eiweiß | 5 g | 33,6 g |
| Salz | 0,4 g | 2,73 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 **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



Dünsten

Dillfähnchen und **Petersilienblätter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

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

Währenddessen Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben.



Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen, wieder aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

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



Gemüse vorbereiten

Karotte schälen, längs vierteln, in 5 cm Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben.

Gedünsteten **Knoblauch** über den **Karotten** verteilen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** würzen.

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben. Evtl. überstehende **Kartoffeln** mit in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.



Soße & Püree zubereiten

In einer großen Pfanne restliche **Sahne**, restliche **Gemüsebrühe**, **Senf** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Garflüssigkeit*** aufkochen und 2 – 3 Min. köcheln lassen.

Sud vom **Fisch** zur **Soße** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffeln, zerkleinerte **Kräuter**, die beiseitegestellten 2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochsahne**, 10 g [15 g | 20 g] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 3,5** pürieren.



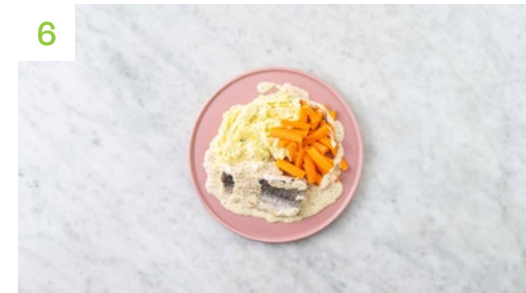
Vorgaren

500 g **Wasser*** und die Hälfte der **Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

Fischfilet darauf legen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochsahne** abmessen und für das **Püree** beiseitestellen.



Anrichten

Tipp: Wenn Du den Stampf feiner magst, dann schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.

Kartoffel-Kräuter-Püree auf Teller verteilen, **Seehecht** und **Karotten** anlegen und mit der **Senfsoße** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

