

Seelachs in Knusperhülle mit buntem Gemüse-Stampf

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 605 kcal • Tag 2 kochen

23



Seelachs



mehlig. Kartoffeln



Porree



Karotte



Dill



Petersilie



saure Sahne



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



- 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

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Porree DE NL ES	0,5**	0,75**	1
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Panko-Mehl 15)	50 g	50 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	4 g	8 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. 580 g)
Brennwert	437 kJ/104 kcal	2533 kJ/605 kcal
Fett	3,6 g	20,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	7,5 g
Kohlenhydrate	11,9 g	68,9 g
– davon Zucker	2,5 g	14,6 g
Eiweiß	6,1 g	35,1 g
Salz	0,35 g	2,01 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) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



1 Dip zubereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Blätter der **Kräuter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] der **sauren Sahne** beiseitestellen.

Restliche **saure Sahne**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** mischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



4 Fisch backen

Fischfilets salzen*, **pfeffern*** und in der **Senf-Mayonnaise-Mischung** wälzen. Dabei darauf achten, dass jedes **Filet** ganz überzogen ist.

Fischfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Etwas vom restlichen **Panko** aus der Schüssel vorsichtig auf die **Filets** verteilen und andrücken. Nach Belieben mit einigen Tropfen **Öl*** beträufeln.

Fisch auf der mittleren Schiene ca. 12 – 14 Min. backen, bis die **Panade** knusprig und der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



2 Gemüse vorbereiten

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

Karotten schälen, in ca. 3 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und **Karotten** in den Varoma-Behälter umfüllen.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamten] **Porree** längs halbieren, auswaschen, in ca. 2 cm Stücke schneiden und auf den **Karotten** verteilen. Varoma verschließen.



3 Dampfgaren

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben [evtl. **überstehende Kartoffeln mit in den V-Behälter** geben].

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **27 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen für den **Fisch** 2 große Schüsseln bereitstellen.

Panko-Mehl in die erste Schüssel geben.

In der zweiten Schüssel **Senf**, **Mayonnaise** und „**Hello Paprika**“ verrühren.



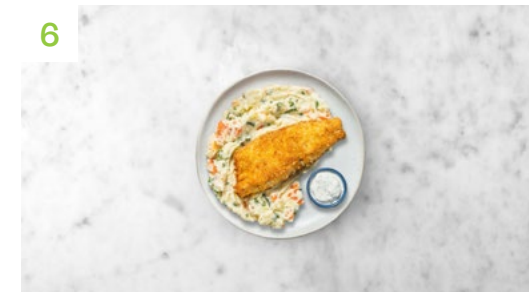
5 Für den Stampf

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren.

Varoma vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**) und **Gemüse** in den Mixtopf umfüllen.

Kartoffeln, beiseitegestellte **saure Sahne**, 10 g [15 g | 20 g] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zu einem groben **Stampf** pürieren.

Tipp: Wenn Du Dein Stampf feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 4 Sek./Stufe 3,5.



6 Anrichten

Gemüestampf, **Fisch** und **Dip** auf Tellern anrichten und 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>

