

# Seelachs nach Hausmacher Art mit Apfel

## dazu würzige Paprika-Knoblauch-Kartoffeln

**Family** Thermomix übernimmt alles • 816 kcal • Tag 2 kochen

34



Seelachs



vorw. festk. Kartoffeln



Apfel



Zitrone, gewachst



rote Zwiebel



Petersilie glatt



Schnittlauch



Knoblauchzehe



Crème fraîche, Bio



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter\*, Pfeffer\*, Salz\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 große Schüssel und 2 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Apfel <b>DE   NL   IT</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   EG</b>	1	1	1
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Crème fraîche, Bio <b>7)</b>	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 710 g)
Brennwert	479 kJ/114 kcal	3415 kJ/816 kcal
Fett	5,5 g	39,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	20,4 g
Kohlenhydrate	9,9 g	70,9 g
– davon Zucker	3,1 g	22,3 g
Eiweiß	4,6 g	32,5 g
Salz	0,1 g	0,68 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)

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



## Zerkleinern

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, 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 in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

**Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in den Mixtopf geben. **Crème fraîche**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** zugeben, **5 Sek./Stufe 4,5** vermengen und in eine dritte kleine Schüssel umfüllen.



## Soße vollenden & dampfgaren

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden, ebenfalls zum **Apfel-Mix** in die Schüssel zugeben und vermischen. „**Hausmachersoße**“ mit dem **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.



## Vorgaren

Mixtopf spülen.

**Kartoffeln** schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Zitrone** vierteln.

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.



## Kartoffeln fertigstellen

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Mixtopf leeren.

Zerkleinerten **Knoblauch**, **Gewürzmischung** „**Hello Paprika**“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** in den Mixtopf geben und **2 Min./85 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen **Kartoffeln** in eine große Schüssel umfüllen. **Knoblauch-Gewürz-Butter** aus dem Mixtopf in die Schüssel zu den **Kartoffeln** geben, nach Geschmack **salzen\*** und vorsichtig vermischen.

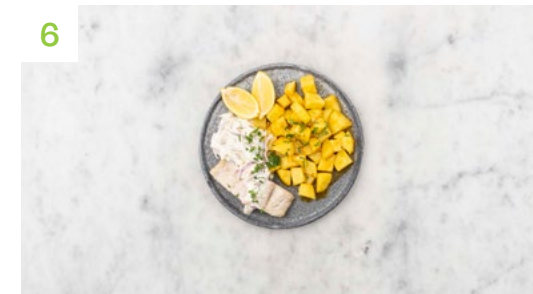


## Währenddessen

**Fischfilets** von beiden Seiten **salzen\*** und mit der Hautseite nach unten auf den V-Einlegeboden legen. **Fisch** mit ein wenig **Zitronensaft** beträufeln.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden. **Zwiebelstreifen** in eine kleine Schüssel geben, mit etwas kochendem **Wasser\*** übergießen, sodass sie bedeckt sind, und 1 Min. ziehen lassen.

**Zwiebelstreifen** durch den Gareinsatz abgießen und zum **Apfel-Crème-Mix** in die Schüssel geben.



## Anrichten

**Kartoffeln**, **Fischfilets** und „**Hausmachersoße**“ auf Tellern anrichten, mit zerkleinerter **Petersilie** garnieren und mit **Zitronenspalten** 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>

