

Fischfilet mit Ravigote-Soße und Kohlrabi

dazu Honig-Senf-Gemüse und Dill-Kartoffelstampf

Kalorien im Blick **schnell** High Protein 25 – 35 Minuten • 532 kcal • Tag 2 kochen

19



Pangasius



Ravigote Sauce



mehlig. Kartoffeln



Kohlrabi



Karotte



Dill



Schnittlauch



Gemüsebrühpulver



mittelscharfer Senf



Zwiebel

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Milch*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 2 großer Topf, 1 Gemüseschäler, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
Ravigote Sauce 8) 9)	80 g	120 g	160 g
mehligk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Kohlrabi DE ES	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Zwiebel DE NL EG	1	1	2

**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. 690 g)
Brennwert	323 kJ/77 kcal	2227 kJ/532 kcal
Fett	2,6 g	18,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,7 g
Kohlenhydrate	8,5 g	58,6 g
– davon Zucker	5,2 g	35,8 g
Eiweiß	4,7 g	32,5 g
Salz	0,37 g	2,58 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 **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten



Für den Stampf

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Kartoffeln in den großen Topf geben und 12 – 15 Min. weich garen. Danach durch ein Sieb abgießen.



Stampf vollenden

Kartoffeln nach der Garzeit zusammen mit der Hälfte der **Kräuter** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch*** zurück in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggf warm halten.



Für das Gemüse

In einen zweiten großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

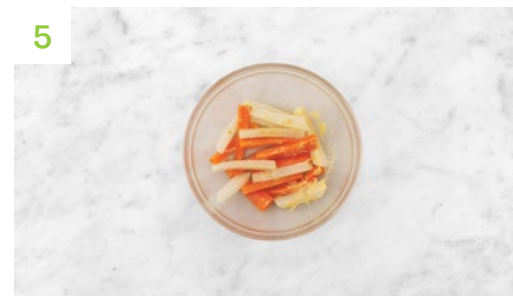
Karotte schälen und in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

Kohlrabi schälen und in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

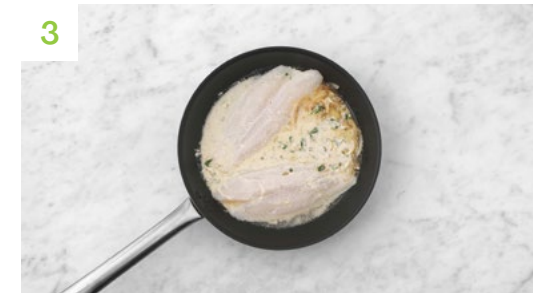
Kräuter grob hacken.

In einer kleinen Schüssel **Ravigote Sauce**, **Gemüsebrühe** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** zu einer **Soße** vermengen.



Für das Gemüse

Gemüse nach der Garzeit zurück in den Topf geben und mit **Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 0,5 EL [0,75 | 1 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Ggf warm halten.

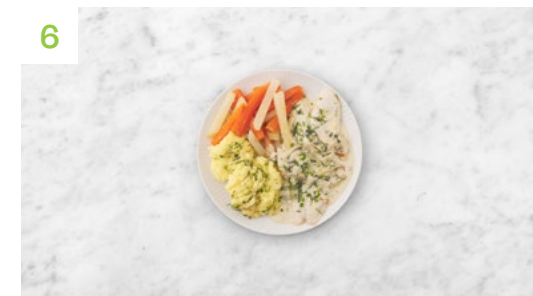


Fisch anbraten

Karotte und **Kohlrabi** in den großen Topf geben und 8 – 10 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgießen.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 | 1 EL] **Butter*** erhitzen. **Zwiebel** und **Fisch** 1 – 2 Min. anbraten.

Pfannenhalt mit vorbereiteter **Soße** ablöschen, **Fisch** wenden und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Ggf warm halten.



Anrichten

Dill-Kartoffelstampf und **Honig-Senf-Gemüse** auf Tellern verteilen. **Fischfilet** in **Ravigote Sauce** daneben anrichten und mit den restlichen **Kräutern** servieren.

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>

