

# Handgemachte Fish Cakes mit Zaziki

dazu Kartoffelwedges und frischer Salat

unter 650 Kalorien Viel Gemüse Family Thermomix kocht • 555 kcal • Tag 3 kochen

34



Seehecht



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Weizenmehl



Semmelbrösel



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



Knoblauchzehe



Joghurt



Tomate



Salatherz (Romana)



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

**thermomix**

⏱ 35 [35 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Zucker\*, Essig\*



# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,  
2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Weizenmehl <b>15)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Gurke <b>NL   ES</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Joghurt <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Tomate <b>DE</b>	1	2	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Zucker*, Öl*, Essig*, 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	325 kJ/78 kcal	2321 kJ/555 kcal
Fett	2,76 g	19,71 g
– davon ges. Fettsäuren	0,50 g	3,56 g
Kohlenhydrate	8,19 g	58,47 g
– davon Zucker	1,52 g	10,82 g
Eiweiß	4,76 g	33,97 g
Salz	0,210 g	1,497 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) **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



## Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm dicke Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Kartoffelecken** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und im Ofen für 25 – 30 Min. backen, bis die Oberfläche gebräunt und das Innere weich genug ist.

Währenddessen fortfahren.



## Frikadellen formen

**Fischfilets** trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten auf ein Brett legen. **Filets** am Schwanzende gut festhalten und mithilfe eines Löffels das **Fleisch** abkratzen. Die Haut entsorgen.

**Fischfleisch**, **Mehl**, „Hello Patatas“ **Gewürzmischung** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 6,5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Aus der Masse 4 [6 | 8] flache **Frikadellen** formen.



## Für den Zaziki

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

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** halbieren und eine Hälfte in grobe Stücke schneiden.

**Gurkenstücke** und etwas **Salz\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Gareinsatz in eine große Schüssel stellen und zerkleinerten **Gurke-Knoblauch-Mix** in den Gareinsatz geben. Schüssel zur Seite stellen und mit dem Rezept fortfahren.



## Frikadellen braten

**Semmelbrösel** auf einen Teller geben und **Frikadellen** darin wälzen, dabei **Semmelbrösel** etwas andrücken.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Fischcakes** zugeben und je Seite ca. 3 – 4 Min. goldbraun anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.



## Für den Salat

Restliche **Gurkenhälfte** in dünne Scheiben schneiden.

**Tomate** in ca. 1 cm Würfel schneiden.

**Salat** halbieren, Strunk herausschneiden und in mundgerechte Streifen schneiden.

**Tomate**, **Gurkenscheiben** und **Salat** in eine große Schüssel geben.

30 g [45 g | 60 g] **Joghurt**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

**Dressing** zum **Salat** in die Schüssel zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren gut vermengen und mit **Salz\*** **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.



## Anrichten

Zerkleinerten **Gurke-Knoblauch-Mix** gut ausdrücken und Mix in eine kleine Schüssel geben. Restlichen **Joghurt** zugeben, vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Fischcakes**, **Kartoffelecken** und **Salat** nebeneinander auf Tellern anrichten.

**Zaziki** dazureichen.

**Guten Appetit!**