

Tropisches Doradenfilet mit Süßkartoffelstampf Kiwi-Salsa und Brokkoli

High Protein 30 – 40 Minuten • 674 kcal • Tag 2 kochen



Dorade



Süßkartoffel



Brokkoli



kleine Salatgurke



Kiwi



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Koriander



Limette, gewachsel



Mandeln, gehobelt



Gewürzmischung „Hello Harissa“



- 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*

Salz*, Wasser*, Olivenöl*, Pfeffer*, Zucker*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 2 große Pfanne, 1 Gemüeschäler, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Dorade 4)	240 g	360 g	480 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	2	2
Brokkoli NL ES	1	1	1
kleine Salatgurke	1	2	2
Kiwi ES PT CL	2	3	4
Frühlingszwiebel EG MA SN	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Mandeln, gehobelt 22)	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	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. 790 g)
Brennwert	358 kJ/86 kcal	2820 kJ/674 kcal
Fett	3,2 g	24,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	4,1 g
Kohlenhydrate	9,2 g	72,2 g
– davon Zucker	3 g	23,7 g
Eiweiß	4,5 g	35,7 g
Salz	0,06 g	0,44 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 **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien

CO: Kolumbien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras

NL: Niederlande **PT:** Portugal **CL:** Chile **MA:** Marokko **SN:** Senegal



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

In einen großen Topf mit Deckel reichlich heißes

Wasser* füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Süßkartoffel hinzugeben und 12 – 15 Min. weich garen. Danach durch ein Sieb abgießen.



4 Währenddessen

Süßkartoffel zusammen mit „**Hello Harissa**“, **Limettenschale**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Margarine*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** zurück in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und ggf. warm halten.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



2 In der Zwischenzeit

Kiwi schälen und in 0,5 cm Würfel schneiden.

Gurke längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel fein hacken.

Chili (Achtung: scharf!) nach Belieben entkernen und fein hacken.

Koriander fein hacken. Alles in eine große Schüssel geben.

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Limette** vierteln.

Saft von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** ebenfalls in die Schüssel geben und vermengen.



5 Fisch anbraten

In einer zweiten großen Pfanne ohne Fettzugabe **Mandelblättchen** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Aus der Pfanne nehmen.

In derselben großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Fischfilets** mit der Haut nach unten 3 – 5 Min. darin braten, bis die Haut knusprig ist. Wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis die **Fischfilets** durchgegart sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 Für den Brokkoli

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** schneiden.

Knoblauch fein hacken.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Brokkoli** und **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das **Wasser** verdampft ist.



6 Anrichten

Limetten-Süßkartoffelstampf auf Teller verteilen. **Fischfilets** daneben anrichten und mit der **Kiwi-Salsa** toppen. **Brokkoli** daneben anrichten und mit den **Mandelblättchen** garnieren.

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>

