

# 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 <b>4</b>	240 g	360 g	480 g
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	2	2
Brokkoli <b>NL   ES</b>	1	1	1
kleine Salatgurke	1	2	2
Kiwi <b>ES   PT   CL</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	2
Mandeln, gehobelt <b>22</b>	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



## Kleine Vorbereitung

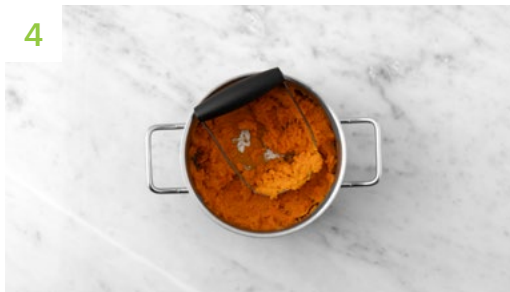
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**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.



## 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.



## In der Zwischenzeit

**Kiwi** schälen und in 0,5 cm Würfel schneiden.

**Gurke** längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

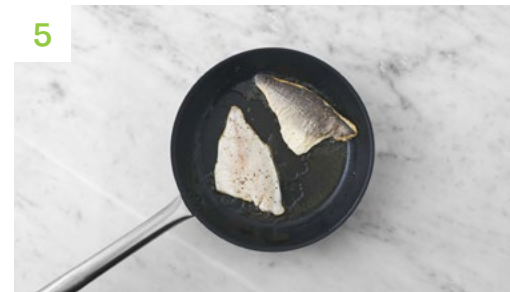
**Frühlingszwiebel** fein hacken.

**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.



## 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.



## 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.



## 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>

