

Backfisch mit buntem Gemüse-Stampf dazu cremiger Dilldip

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 615 kcal • Tag 2 kochen

14



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Porree



Karotte



Dill



Petersilie



saure Sahne



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Porree NL BE	1	1	1
Karotte DE NL DK	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	17 ml	34 ml
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Panko-Mehl 15)	50 g	100 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 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. 680 g)
Brennwert	379 kJ/91 kcal	2572 kJ/615 kcal
Fett	2,99 g	20,31 g
– davon ges. Fettsäuren	1,27 g	8,61 g
Kohlenhydrate	10,47 g	71,06 g
– davon Zucker	2,15 g	14,60 g
Eiweiß	5,07 g	34,42 g
Salz	0,351 g	2,382 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) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **BE:** Belgien



1 Dip zubereiten

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

Blätter der **Kräuter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] der **sauren Sahne** beiseitestellen.

Restliche **saure Sahne**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** mischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



2 Gemüse vorbereiten

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben.

Karotten schälen, in ca. 3 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und **Karotten** in den Varoma-Behälter umfüllen.

Porree längs halbieren, auswaschen, in ca. 2 cm Stücke schneiden und auf den **Karotten** verteilen. Varoma verschließen.



3 Dampfgaren

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben [evtl. **überstehende Kartoffeln mit in den V-Behälter** geben].

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **27 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen für den **Fisch** 2 große Schüsseln bereitstellen.

Panko-Mehl in die erste Schüssel geben.

In der zweiten Schüssel **Senf**, **Mayonnaise** und „**Hello Paprika**“ verrühren.



4 Fisch backen

Fischfilets salzen*, **pfeffern*** und in der **Senf-Mayonnaise-Mischung** wälzen. Dabei darauf achten, dass jedes **Filet** ganz überzogen ist.

Anschließend den **Fisch** mit den **Pankobröseln** panieren.

Fischfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene ca. 12 – 15 Min. backen, bis die **Panade** knusprig und der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



5 Für den Stampf

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren.

Varoma vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**) und **Gemüse** in den Mixtopf umfüllen.

Kartoffeln, beiseitegestellte **saure Sahne**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zu einem groben **Stampf** pürieren.

Tipp: Wenn Du Dein Stampf feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 4 Sek./Stufe 3,5.



6 Anrichten

Stampf, **Fisch** und **Dip** auf Tellern anrichten und 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>

