

Honig-Senf-Lachsfilet aus dem Varoma mit Kartoffelgratin und selbst gemachter Remoulade

Viel Gemüse Thermomix kocht • 1205 kcal • Tag 2 kochen

10



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



Norwegisches Lachsfilet (Premium)



Knoblauchzehe



körniger Senf



Kirschtomaten



Dill



Petersilie



Mayonnaise



Schalotte



Joghurt



Blütenhonig



vorw. festk. Kartoffeln



Frühlingszwiebel



Kochsahne



Gemüsebrühe



Panko-Mehl



Brokkoli



Mandelblättchen

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, Backpapier, 1 Auflaufform und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Norwegisches Lachsfilet (Premium 4)	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
körniger Senf 9)	40 g	57 g	80 g
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	68 ml	68 ml
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Blütenhonig	20 g	20 g	40 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
Kochsahne 7)	150 g	300 g	300 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl 15)	30 g	50 g	50 g
Brokkoli IT ES	1	1	1
Mandelblättchen 22)	10 g	20 g	20 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. 980 g)
Brennwert	513 kJ/123 kcal	5041 kJ/1205 kcal
Fett	6,85 g	67,29 g
– davon ges. Fettsäuren	1,76 g	17,28 g
Kohlenhydrate	8,55 g	83,96 g
– davon Zucker	2,56 g	25,14 g
Eiweiß	6,29 g	61,78 g
Salz	0,278 g	2,728 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 **10**) Sellerie **15**) Weizen **22**) Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



Zu Beginn

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

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Panko-Mehl** und **Salz*** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.



Auflauf backen

Varoma abnehmen und öffnen (**Achtung: heiß!**). **Kartoffeln** zur **Sahne** in die Auflaufform umfüllen, gleichmäßig verteilen und mit **Panko-Brösel-Mix** bestreuen.

Kartoffelauflauf für 25 Min. im Ofen backen.

Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.

Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zusammen mit **Brokkoli** und weißen **Frühlingszwiebelringen** in den Varoma-Behälter geben und vermischen.

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Garen & Fisch vorbereiten

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **körnigen Senf** und **Honig** miteinander verrühren.

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben. **Lachsfilet** mit der Hautseite nach unten auf den V-Einlegeboden legen, **salzen***, **pfeffern*** und mit dem **Honig-Senf-Mix** bestreichen.

Kirschtomaten um das **Lachsfilet** herum verteilen und fortfahren.



Dip & Brokkoli

Dill in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Schalottenhälften** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Mayonnaise, **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **14 Min./Varoma/Stufe 1** garen und fortfahren.



Kleinigkeiten

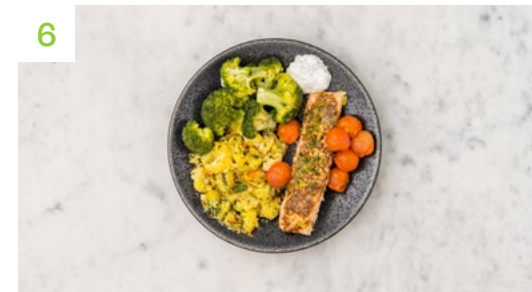
Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Grüne **Frühlingszwiebelringe** auf den **Lachs** geben.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Dillspitzen abzupfen.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen.

In einer Auflaufform **Kochsahne**, **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** miteinander verrühren.



Kurz vor dem Genießen

In einer kleinen Pfanne, ohne Zugabe von Fett, **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten bis sie ganz leicht gebräunt sind.

Varoma abnehmen.

Überbackene **Kartoffeln** und **Lachsfilet** mit **Lauchzwiebelgrün** und **Kirschtomaten** auf Tellern anrichten. **Brokkoli** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, dazu verteilen und mit **Mandelblättchen** bestreuen.

Dip dazureichen und genießen.

Guten Appetit!