

Pochierter Seelachs in Tomatenrahm dazu Gemüse und Kartoffelspalten

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 617 kcal • Tag 2 kochen

19



-  Seelachs
-  Tomatenpesto
-  Kochsahne
-  Gemüsebrühe
-  Zucchini
-  vorw. festk. Kartoffeln
-  rote Paprika
-  Frühlingszwiebel
-  Knoblauchzehe



Natürlicher Geschmack

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

thermomix
⚡ 25 [25 | 30] Min. ⌚ 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben
Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g	400 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Zucchini DE	2	3	4
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
rote Paprika DE	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Knoblauchzehen ES	1	1	1
Öl*, 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. 800 g)
Brennwert	324 kJ/77 kcal	2581 kJ/617 kcal
Fett	3,73 g	29,68 g
– davon ges. Fettsäuren	1,45 g	11,52 g
Kohlenhydrate	6,34 g	50,50 g
– davon Zucker	2,14 g	17,05 g
Eiweiß	4,33 g	34,46 g
Salz	0,230 g	1,830 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **ES:** Spanien



Für die Soße

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und kurz in eine kleine Schüssel umfüllen.

Kochsahne, Gemüsebrühe, Tomatenpesto und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen. Vorbereitete **Soße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



Dampfgaren

Paprikastreifen und **Zucchinihalbmonde** in den Varoma-Behälter geben, zerkleinerten **Knoblauch, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und vermengen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen.

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen, **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren und fortfahren.

Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.



Gemüse schneiden

Kartoffeln geschält oder ungeschält, je nach Größe vierteln oder achtern und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen das **Gemüse** schneiden.



Fisch pochieren

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die weißen **Frühlingszwiebelringe** darin 1 Min. farblos anschwitzen. Pfanninhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig genug ist.

Hitze reduzieren und **Fischfilets** in die **Soße** geben. Alles abgedeckt ca. 2 – 3 Min. nur ganz leicht köcheln lassen, bis der **Fisch** durchgegart und die **Soße** leicht angedickt ist. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Varoma abnehmen.



Varoma vorbereiten

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Frühlingszwiebel getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

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



Anrichten

Gemüse, Fisch und **Soße** auf Teller verteilen und **Fisch** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

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>

