



SEEHECHT AUF CREMIGEM PORREEGEMÜSE

mit scharfen Linsen

FAMILY



Seehechtfilets



Karotte



Stangensellerie



Porree



rote Chilischote



Salbei



Thymian



braune Linsen



Crème fraîche



Hühnerbrühe

Marcos Tipps für Kids



Auf neue Geschmäcker wie Salbei zu setzen ist wichtig für die Geschmacksentwicklung Eurer Kinder. Falls sie eine Zutat noch nicht kennen, lasst sie doch lieber erst mal probieren. Nur so kann sich ein Geschmack dafür entwickeln.



25 [30 | 30] Min. 30 [35 | 35] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

5 Tag 1 - 2 kochen



Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** und den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 große Pfanne**.



1 VORBEREITEN

Karotte schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

Stangensellerie in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

Porree in ca. 0,5 cm breite Ringe schneiden.

Chili halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chili** in ca. 1 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Blätter von **Thymian** und **Salbei** abzupfen.



4 LINSEN & SEEHECHT

Linsen durch den Gareinsatz abgießen, mit kaltem Wasser spülen und abtropfen lassen.

Fischfilets von beiden Seiten **salzen***. 2 Min. bevor der Thermomix fertig ist, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen, **Seehechtfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 Min. braten.

Währenddessen das **Linsengemüse** fertig kochen.



2 ZERKLEINERN

Thymian, **Salbei** und **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Karotten- und **Selleriestücke** zugeben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



5 LINSENGEMÜSE FERTIGSTELLEN

20 g [30 g | 40 g] **Wasser***, **Hühnerbrühe**, **Crème fraîche** und **Linsen** in den Mixtopf zugeben. Mit dem Spatel verrühren und nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** nachwürzen. Noch mal **4 Min./98 °C/🌀/ Stufe 1** kochen.



3 DÜNSTEN

Porreeringe, **Salz***, **Pfeffer*** und 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **9 Min./100 °C/🌀/ Stufe 1** erhitzen.

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



6 ANRICHTEN

Cremiges **Porree-Linsen-Gemüse** auf Teller geben, **Seehechtfilets** darauf anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte NL	1	1	2
Selleriestange 3) ES	1	1	2
Porree DE	1	1	1
rote Chilischote ES NL	½ 🍷	¾ 🍷	1
Salbei/Thymian	10 g	10 g	10 g
braune Linsen	1	1½ 🍷	2
Crème fraîche 5)	150 g	225 g 🍷	300 g
Seehecht 6)	250 g	375 g	500 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Öl* für Schritt 3	10 g	15 g	20 g
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	20 g	30 g	40 g
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	388 kJ/93 kcal	2.347 kJ/561 kcal
Fett	5,76 g	34,85 g
- davon ges. Fettsäuren	2,59 g	15,68 g
Kohlenhydrate	3,83 g	23,19 g
- davon Zucker	1,60 g	9,71 g
Eiweiß	5,68 g	34,40 g
Salz	0,474 g	2,870 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

3) Sellerie **5)** Milch **6)** Fische

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at