

# Seehecht mit Tomaten-Zucchini-Gemüse und Hirtenkäse-Topping, dazu Kartoffeltaler

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 608 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



Zucchini



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



stückige Tomaten



Gemüsebrühe



Hirtenkäse



Ofenkartoffeln



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

thermomix

30 [30 | 35] Min.

40 [40 | 45] Min.



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech und Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Zucchini <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Ofenkartoffeln <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	2	3	4

\*\*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. 760 g)
Brennwert	336 kJ/80 kcal	2544 kJ/608 kcal
Fett	3,68 g	27,89 g
– davon ges. Fettsäuren	0,90 g	6,82 g
Kohlenhydrate	6,24 g	47,26 g
– davon Zucker	2,45 g	18,53 g
Eiweiß	5,33 g	40,36 g
Salz	0,556 g	4,214 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

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

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

**BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta

**IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern



## Zu Beginn

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

**Kartoffeln** ungeschält in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen ca. 25 – 30 Min. backen, bis sie gar und etwas gebräunt sind.

Zwischendurch eventuell einmal wenden.

Währenddessen fortfahren.



## Gemüse schneiden

**Spitzpaprika** halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

**Zucchini** in ca. 1 – 1,5 cm große Würfel schneiden.



## Dünsten

**Knoblauch** abziehen und in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Zucchini** und **Paprikastücke** zugeben und **5 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen den **Fisch** vorbereiten.



## Varoma vorbereiten

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben. **Fischfilets** von beiden Seiten **salzen\*** und mit der Hautseite nach unten auf den V-Einlegeboden legen. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



## Dampfgaren

**Stückige Tomaten**, **Gemüsebrühpulver**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **15 Min. [16 Min. | 17 Min.]/Varoma/↻/Stufe 1** garen. Varoma abnehmen.

**Hirtenkäse** zerbröseln, die Hälfte mit dem Spatel unter das **ZucchiniGemüse** mischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**ZucchiniGemüse**, **Bratkartoffeln** und **Fischfilets** auf Teller verteilen.

Mit restlichen **Hirtenkäsebröseln** bestreuen 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>

