

# Zitroniger Fisch mit Kerbelsoße dazu Ofenzucchini und käsiger Kartoffelstampf

High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 529 kcal • Tag 2 kochen

1



Seehecht



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Kochsahne



Zucchini



Gemüsebrühe



Hartkäse geraspelt



Petersilie glatt



Kerbel



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

**thermomix**

⚡ 35 [35 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Milch\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 3 kleine Schüsseln, Backpapier,  
1 kleiner Topf und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Zitrone, gewachst <b>UV   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
mehlig. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Zucchini <b>ES   NL</b>	1	2	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	20 g	20 g	40 g
Petersilie glatt/Kerbel	10 g	10 g	10 g
Öl*, Milch*	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. 710 g)
Brennwert	374 kJ/89 kcal	2657 kJ/635 kcal
Fett	3,76 g	26,69 g
– davon ges. Fettsäuren	1,58 g	11,23 g
Kohlenhydrate	8,16 g	57,94 g
– davon Zucker	1,54 g	10,91 g
Eiweiß	5,17 g	36,71 g
Salz	0,297 g	2,111 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 **10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien

**AR:** Argentinien **TR:** Türkei **NL:** Niederlande



## Zerkleinern

**Petersilie** und **Kerbel** mit Stielen getrennt voneinander in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

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

**Kerbel** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine zweite kleine Schüssel umfüllen.

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



## Kochen & braten

In einem kleinen Topf **Sahne** mit **Gemüsebrühe** vermischen, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, 2 – 3 Min. kochen und eindicken lassen.

**Kerbel** und die Hälfte der **Petersilie** zur **Soße** geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zucchini** darin 2 – 3 Min. braten. Zerkleinerten **Knoblauch** zugeben und ca. 1 Min. weiterbraten. **Zucchini** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

## Seehecht

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



## Vorgaren

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

**Kartoffeln** schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den V-Behälter geben. Varoma verschließen. 500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.

**Fisch** auf den V-Einlegeboden legen.



## Für den Stampf

Nach der Garzeit Varoma abnehmen.

Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Rühraufsatz entfernen (**Achtung: heiß!**), **Kartoffeln** in den Mixtopf geben, **Hartkäse**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Milch\*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3,5** pürieren.

**Tip:** Wenn Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch **Garflüssigkeit\*** dazugeben.



## Fisch dampfgaren

Die Hälfte der **Zitrone** in 4 [6 | 8] dünne Scheiben schneiden und restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.

**Fisch salzen\*** und **pfeffern\***, mit **Zitronenscheiben** belegen und mit 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Öl\*** beträufeln.

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**), V-Einlegeboden einsetzen, Varoma verschließen, wieder aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und fortfahren.



## Anrichten

**Hartkäse-Kartoffel-Stampf** auf Tellern verteilen und mit restlicher **Petersilie** toppen.

**Fisch** und **Zucchini** dazu anrichten und alles mit **Kerbelsauce** und **Zitronenspalten** 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>

