



BACKFISCH AUS DEM OFEN

mit verstecktem Gemüsestampf

FAMILY



Seehecht



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Pankomehl



Karotte



Porree



Kartoffeln



saure Sahne



Dill



Petersilie

Marcos Tipps für Kids

Dies ist ein super Rezept zum Mitmachen. Eure Kinder können Euch beim Panieren und Kräuter-Zupfen helfen. Selbst für wählerische Esser ist hier gesorgt. Falls jemand von Euch ein bestimmtes Gemüse nicht mag, legt es einfach separat auf den Varoma-Einlegeboden und reicht es dazu.

35 [45] Min.

45 [55] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

- Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** und den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
- Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel** und **2 große Schüsseln**.



1 DIP ZUBEREITEN

Blätter der **Kräuter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Saure Sahne, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** mischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Karotten** schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und **Karotten** in den Varoma-Behälter umfüllen. **Porree** längs halbieren, auswaschen, in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden und auf den **Karotten** verteilen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.



3 DAMPFGAREN

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben. **500 g Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **26 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen für den **Fisch** 2 große Schüsseln bereitstellen. **Pankomehl** in die erste Schüssel geben. In der zweiten Schüssel **Senf, Mayonnaise** und die **Paprika-Gewürzmischung** verrühren.



4 FISCH BACKEN

Fischfilets salzen*, **pfeffern*** und in der **Senf-Mayonnaise-Mischung** wälzen. Dabei darauf achten, dass jedes **Filet** ganz überzogen ist. Dann den **Fisch** mit den **Pankobröseln** panieren. **Fischfilets** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene für 15 Min. backen, bis die Panade knusprig und der **Fisch** durchgegart ist. **★TIPP:** Der **Fisch** ist durchgegart, wenn er in der Mitte nicht mehr glasig ist.



5 FÜR DEN STAMPF

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren und dabei die Garflüssigkeit auffangen. Varoma vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**) und **Gemüse** in den Mixtopf umfüllen. **Kartoffeln**, 60 g [100 g | 150 g] **Garflüssigkeit**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zu einem groben **Stampf** pürieren. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **4 Sek./Stufe 3,5** pürieren.



6 ANRICHTEN

Kartoffel-Gemüse-Stampf auf Teller verteilen, **Backfisch** danebenlegen und mit **Dip** genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Porree DE	1	1 (groß)
Karotte NL	3	4
Kartoffeln	600 g	800 g
Pankomehl 1)	100 g	100 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	6 g	8 g
Seehecht 6)	375 g	500 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g
saure Sahne 5)	150 g	300 g
Wasser* für Schritt 3	500 g	
Butter* 5) für Schritt 5	1½ EL	2 EL
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	408 kJ/98 kcal	2.452 kJ/586 kcal
Fett	3,63 g	21,80 g
- davon ges. Fettsäuren	1,42 g	8,55 g
Kohlenhydrate	10,27 g	61,72 g
- davon Zucker	2,16 g	13,00 g
Eiweiß	5,56 g	33,40 g
Salz	0,207 g	1,246 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch
- 6) Fische

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at