

Fischfilet Finkenwerder Art mit Speckwürfeln gebratenen Kartoffeln und Gurkensalat

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 591 kcal • Tag 2 kochen

5



Bacon (Streifen)



Seehecht



vorw. festk. Kartoffeln



rote Zwiebel



Dill



Petersilie



Gurke



Joghurt



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

thermomix

35 [35 | 40] Min.

45 [45 | 50] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 2 große Pfannen

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	100 g
Seehecht 4	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
rote Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gurke NL BE GR ES	1	1,5**	2
Joghurt 7	75 g	100 g	150 g

**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. 750 g)
Brennwert	330 kJ/79 kcal	2472 kJ/591 kcal
Fett	3,09 g	23,14 g
– davon ges. Fettsäuren	0,84 g	6,31 g
Kohlenhydrate	7,58 g	56,78 g
– davon Zucker	1,46 g	10,91 g
Eiweiß	4,90 g	36,73 g
Salz	0,294 g	2,199 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



Für das Dressing

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

Dicke Stiele vom **Dill** abschneiden, **Dill** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermengen. **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



Dampfgaren

Mixtopf spülen.

Kartoffeln schälen und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben, und **Kartoffelscheiben** darauf verteilen. Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **23 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Für den Salat

Gurke in sehr feine Scheiben (ca. 2 mm) schneiden oder hobeln. **Gurkenscheiben** zum **Dressing** in die große Schüssel geben, vermischen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken. **Zwiebeln** halbieren, abziehen und in Scheiben schneiden.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**) und **Kartoffeln** etwas ausdampfen lassen.



Kartoffeln braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelscheiben** und **Kartoffelscheiben** zugeben und 4 – 5 Min. unter Wenden braten, bis sie weich und knusprig sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

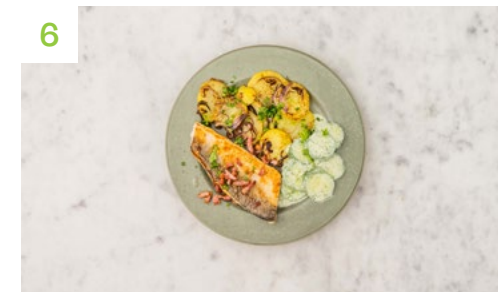
Währenddessen den **Fisch** braten.



Fisch braten

Fisch salzen* und **pfeffern***.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Bacon** zusammen mit dem **Seehecht** darin je Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten.



Anrichten

Fisch mit **Bacon**, **Gurkensalat** und **Kartoffeln** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Kartoffeln** mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Seehecht

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

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

