

Gedämpfter Seehecht auf Koriander-Limetten-Fettuccine getoppt mit Chili und Cashewkernen

Thermomix kocht • 793 kcal • Tag 2 kochen

4



Cashewkerne



Koriander



Knoblauchzehe



Schalotte



Limette, gewachst



Seehecht



Fettuccine



rote Chillischote



Frühlingszwiebel



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Schüssel und Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Cashewkerne 25)	60 g	90 g	120 g
Koriander	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Limette, gewachst VN	1	1,5**	2
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
Wasser*	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. 500 g)
Brennwert	695 kJ/166 kcal	3504 kJ/837 kcal
Fett	4,57 g	23,08 g
– davon ges. Fettsäuren	0,83 g	4,20 g
Kohlenhydrate	21,46 g	108,28 g
– davon Zucker	1,59 g	8,01 g
Eiweiß	8,90 g	44,88 g
Salz	0,071 g	0,357 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 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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

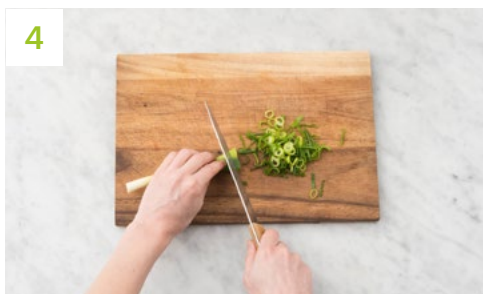
Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **MA:** Marokko



Zu Beginn

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen lassen.

Chili halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**). **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Gemüse schneiden

Limette heiß abwaschen. Schale der **Limette** fein abreiben. **Limette** vierteln.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Knoblauch und **Schalotte** abziehen. **Schalotte** in grobe Stücke schneiden.

Koriander mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Varoma abnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Fisch zubereiten

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

Fischfilets quer halbieren, **salzen***, mit der Hautseite auf den Varoma-Einlegeboden.

Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen, Varoma verschließen. 550 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Für die Soße

250 g [350 g | 450 g] **Garflüssigkeit***, **Cashewkerne**, **Schalotte**, **Knoblauch**, **Koriander**, **Limettenabrieb**, die Hälfte [drei Viertel | ganzen] des **Limettensafts**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Anschließend ansteigend **40 Sek./Stufe 8 – 10** pürieren.

Soße zur **Pasta** in den Topf geben, alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pasta kochen

Pasta in das kochende **Wasser** geben und für 12 – 13 Min. bissfest kochen.

Anschließend durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Während die **Pasta** kocht das **Gemüse** vorbereiten.



Anrichten

Pasta auf tiefen Teller verteilen.

Gedämpften **Fisch** darauf anrichten und nach Belieben mit **Chili** und **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

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>

