

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



Frühlingszwiebel



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 Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech und Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Zucchini NL ES MA	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	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. 780 g)
Brennwert	328 kJ/78 kcal	2543 kJ/608 kcal
Fett	3,50 g	27,16 g
– davon ges. Fettsäuren	0,86 g	6,65 g
Kohlenhydrate	6,21 g	48,10 g
– davon Zucker	2,40 g	18,58 g
Eiweiß	5,24 g	40,60 g
Salz	0,577 g	4,471 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 **IT:** Italien **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.



Varoma vorbereiten

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

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.



Gemüse schneiden

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

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

Zucchini in 1 – 2 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***, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Zucchini** und **Paprikastücke** zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

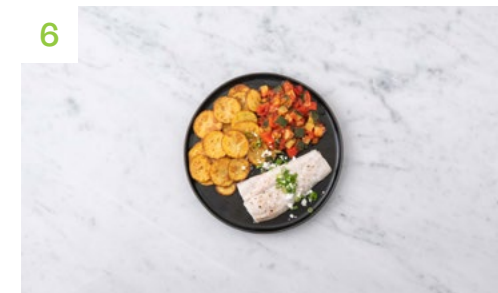
Währenddessen den **Fisch** vorbereiten.



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 **Zucchini-gemüse** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Zucchini-gemüse, **Bratkartoffeln** und **Fischfilets** auf Teller verteilen. Mit restlichen **Hirtenkäsebröseln** und grünen **Frühlingszwiebelringen** 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>

