



ZITRONIGES FISCHFILET,

dazu Kartoffelsalat mit Gurke und Radieschen



HELLO SCHNITTLAUCH

In diesen zarten grünen Stängeln steckt jede Menge Vitamin C. Sie verleihen jedem Gericht eine feine pikante Würze.



Seehecht



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



Radieschen



Schnittlauch



Frühlingszwiebel



Zitrone



mittelscharfer Senf



Schmand

25 [30 | 35] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe den Fisch und die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix** benötigst Du **Backpapier**, **1 kleine Schüssel**, **1 Gemüseribe** und **1 große Schüssel**.



1 FÜR DIE KARTOFFELN

Kartoffeln schälen, halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben. **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter geben, **salzen*** und **pfeffern*** und Varoma-Behälter verschließen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **8 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 GEMÜSE SCHNEIDEN

Kerngehäuse der **Gurke** mit einem Löffel entfernen und **Gurke** in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

Radieschen achteln.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.



2 SEEHECHT VORBEREITEN

Von der **Zitrone** die Schale fein abreiben und **Zitrone** längs vierteln. Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben. **Seehechtfilet salzen*** und auf den Varoma-Einlegeboden legen.

Hälfte des Zitronenabriebs mit 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Zitronensaft** und 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer kleinen Schüssel vermischen und **Zitronenöl** über den **Fisch** geben.



5 DRESSING ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Schmand**, **Soft** von einem **Zitronenviertel**, **Senf**, 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Zucker***, **Salz***, **Pfeffer*** und restlichen **Zitronenabrieb** zu einem **Dressing** verrühren. **Gurken**, **Radieschen**, **Schnittlauchröllchen** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** unterrühren. Varoma abnehmen und Varoma-Einlegeboden mit Deckel abnehmen, damit die **Kartoffeln** kurz abkühlen können.



3 DAMPFGAREN & SCHNEIDEN

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen. **Kartoffelscheiben** von innen nach außen mischen. **★TIPP: Achte darauf, dass ein paar Garschlitz frei bleiben, damit die Kartoffeln gleichmäßig garen.**

Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen.

In dieser Zeit Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** halbieren und mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN

Kartoffeln zum **Dressing** geben und vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Kartoffelsalat** auf Teller verteilen, **Fischfilet** obenauf legen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|-----------------------------------|----------------|-----------|---------|
| vorw. festk. Kartoffeln DE | 500 g | 800 g | 1.000 g |
| Gurke BE NL | 1 | 1 | 2 |
| Radieschen DE | 100 g | 150 g | 200 g |
| Frühlingszwiebel IT DE | 1 | 1 | 2 |
| Zitrone AR SA | 1 | 1 | 2 |
| Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Schmand 5) | 100g ☉ | 150 g | 300 g |
| mittelscharfer Senf 4) | 10 ml | 20 ml | 20 ml |
| Seehecht 6) | 250 g | 375 g | 500 g |
| Wasser* für Schritt 1 | | 500 g | |
| (Oliven-) Öl* für Schritt 2 und 5 | je 1 EL | je 1 ½ EL | je 2 EL |
| Salz*, Pfeffer*, Zucker* | 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. 700 g) |
|--|----------------|---------------------|
| Brennwert | 391 kJ/93 kcal | 2.692 kJ/644 kcal |
| Fett | 4,14 g | 28,53 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0,67 g | 4,64 g |
| Kohlenhydrate | 6,95 g | 47,88 g |
| - davon Zucker | 1,41 g | 9,71 g |
| Eiweiß | 4,17 g | 28,72 g |
| Salz | 0,155 g | 1,065 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) Senf 5) Milch 6) Fische

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland IT: Italien AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien NL: Niederlande BE: Belgien

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