















SEEHECHT IN HONIG-SENF-SOSSE, dazu Brokkoliröschen und Kartoffelspalten

FAMILY



-  mittelscharfer Senf
-  Crème fraîche
-  Schalotte
-  Kartoffeln (Drillinge)
-  Dill
-  Petersilie
-  Knoblauchzehe
-  Gewürzmischung „Paprikagewürz“
-  Brokkoli
-  Seehecht
-  Honig
-  Gemüsebrühe


Marcos Tipps für Kids



Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den Brokkoli in mundgerechte Röschen brechen. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!

 20 [25 | 25] Min.  30 [35 | 35] Min.

 Stufe 2  Thermomix kocht

 Tag 1 - 2 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft **Kräuter** und **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 Kleinen Topf** und **Backpapier**.



1 ZERKLEINERN

Dill und **Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen.

Schalotte abziehen und halbieren.

Knoblauch, Kräuter und **Schalottenhälften** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in einen kleinen Topf umfüllen.



2 VORGAREN

Kartoffeln je nach Größe halbieren oder vierteln und in den Gareinsatz geben. 450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **5 Min./Varoma/ Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Brokkoli** in kleine Röschen aufteilen und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und Varoma verschließen.



3 WEITER VORGAREN

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und weitere **5 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen den **Fisch** vorbereiten. Varoma-Einlegebogen mit Backpapier auslegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Fisch** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und auf den Varoma-Einlegeboden legen.



4 FERTIG GAREN

Nach der 2. Vorgarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen, Varoma verschließen, wieder aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen aus 50 ml [75 ml | 100 ml]

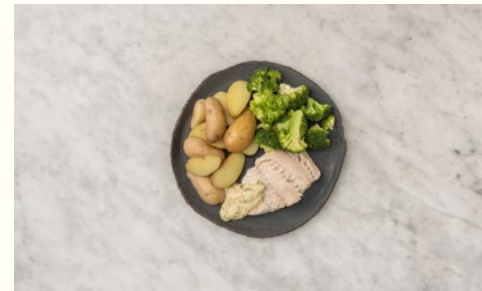
Wasser* und **Gemüsebrühpulver** eine **Gemüsebrühe** vorbereiten.

Erst 5 Min vor Ende der Dampfzeit die **Soße** kochen.



5 SOSSE KOCHEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** zum **Schalotten-Knoblauch-Mix** in den Topf geben, erhitzen und alles für 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Topf kurz von der Hitze nehmen und mit vorbereiteter **Gemüsebrühe**, **Crème fraîche**, **Senf** und **Honig** ablöschen. Hitze reduzieren, **Soße** gut verrühren, wieder auf den Herd stellen und 2 Min. unter Rühren köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen. **Gewürzmischung** über die **Kartoffelstücke** geben und vorsichtig vermengen. **Kartoffelstücke**, **Brokkoli**, **Fisch** und **Soße** auf Tellern anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	2 g	4 g
Brokkoli ES	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schalotte NL	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche 5)	150 g	225 g	300 g
mittelscharfer Senf 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Honig	20 g	30 g	40 g
Seehecht 6)	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Wasser* für Schritt 2		450 g	
Wasser* für Schritt 4	50 ml	75 ml	100 ml
Öl* für Schritt 5	1 EL	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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	465 kJ/111 kcal	2.895 kJ/692 kcal
Fett	6,43 g	40,06 g
– davon ges. Fettsäuren	2,59 g	16,16 g
Kohlenhydrate	7,55 g	47,02 g
– davon Zucker	2,59 g	16,15 g
Eiweiß	5,44 g	33,88 g
Salz	0,275 g	1,713 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

NL: Niederlande ES: Spanien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at