

Fischfilet mit Ravigote-Sauce und Kohlrabi dazu Honig-Senf-Gemüse und Dill-Kartoffelpüree

Kalorien im Blick **schnell** High Protein 25 – 35 Minuten • 536 kcal • Tag 2 kochen

34



Pangasius



Ravigote Sauce



mehlig. Kartoffeln



Kohlrabi



Rüebli



mittelscharfer Senf



Zwiebel



Dill

Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Milch*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Honig*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 2 grosser Topf, 1 Gemüeschäler, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pangasius 4)	1 x 240 g	2 x 240 g
Ravigote Sauce 8) 9)	1 x 80 g	2 x 80 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Zwiebel	1 x 100 g**	1 x 100 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 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	297 kJ/ 71 kcal	2245 kJ/ 536 kcal
Fett	2.3 g	17.3 g
- davon ges. Fettsäuren	0.6 g	4.8 g
Kohlenhydrate	7.8 g	58.9 g
- davon Zucker	4.8 g	35.9 g
Eiweiss	4.4 g	33.1 g
Salz	0.13 g	0.96 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 8) Eier 9) Senf

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



Für den Kartoffelstock

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Kartoffeln in den grossen Topf geben und 12 – 15 Min. weich kochen. Danach durch ein Sieb abgiessen.



Kartoffelstock vollenden

Kartoffeln nach der Kochzeit zusammen mit der Hälfte der **Kräuter** und 100 ml [200 ml] **Milch*** zurück in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Kartoffelstock** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggf warm halten.

Pangasius

Keine Sorge, wenn Du in Deinem Pangasiusfilet eine weiss-graue Faser entdeckst. Es handelt sich um eine Bindegewebsfaser, die unbedenklich mitgegessen werden kann.



Für das Gemüse

In einen zweiten grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Rüebli schälen und in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

Kohlrabi schälen und in 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Kräuter grob hacken.

In einer kleinen Schüssel **Ravigote-Sauce**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** zu einer **Sauce** vermengen.



Für das Gemüse

Gemüse nach der Kochzeit zurück in den Topf geben und mit **Senf**, 1 TL [2 TL] **Honig***, 0.5 EL [1 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Ggf warm halten.



Fisch anbraten

Rüebli und **Kohlrabi** in den grossen Topf geben und 8 – 10 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgiessen.

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Butter*** erhitzen. **Zwiebel** und **Fisch** 1 – 2 Min. anbraten.

Bratpfanninhalt mit vorbereiteter **Sauce** ablöschen, **Fisch** wenden und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Ggf warm halten.



Anrichten

Dill-Kartoffelstock und **Honig-Senf-Gemüse** auf Tellern verteilen. **Fischfilet** in **Ravigote-Sauce** daneben anrichten und mit den restlichen **Kräutern** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

