

Gebratener Seehecht auf Balsamico-Linsen mit Karotte, Tomate und Babyspinat

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 491 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



braune Linsen



Karotte



Tomate



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



Babyspinat



Worcester Sauce



Balsamicoreme



Gemüsebrühe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|
| Seehecht 4) | 250 g | 375 g | 500 g |
| braune Linsen | 1 | 1,5** | 2 |
| Karotte DE FR IT ES IL | 2 | 3 | 4 |
| Tomate NL ES BE PL MA | 2 | 3 | 4 |
| Dill/Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| rote Zwiebel DE | 1 | 1 | 2 |
| Babyspinat | 75 g | 100 g | 150 g |
| Worcester Sauce | 8 ml | 8 ml | 16 ml |
| Balsamicocreme 14) | 12 g | 24 g | 24 g |
| Gemüsebrühe 10) | 4 g | 6 g | 8 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. 660 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 311 kJ/74 kcal | 2054 kJ/491 kcal |
| Fett | 3,82 g | 25,23 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,51 g | 9,96 g |
| Kohlenhydrate | 4,51 g | 29,78 g |
| – davon Zucker | 1,86 g | 12,26 g |
| Eiweiß | 5,01 g | 33,11 g |
| Salz | 0,570 g | 3,767 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 **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxid und Sulfite (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **IL:** Israel **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



Zerkleinern

Kräuter mit Stielen in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

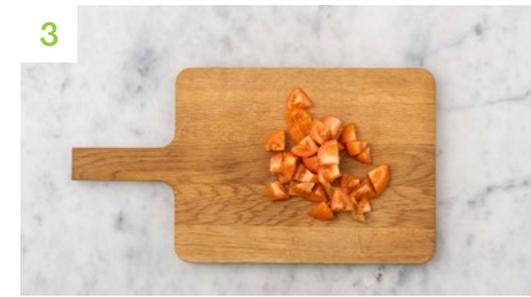
Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.



Dünsten

Karotte schälen, in ca. 3 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **8 Min. [9 Min. | 10 Min.] / 100 °C / ↻ / Stufe 1** dünsten. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Währenddessen

Tomaten halbieren, Strunk herausschneiden und **Tomaten** in 1 – 2 cm Würfel schneiden.

Linsen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem **Wasser** abspülen.

Babyspinat in eine große Schüssel geben.



Fisch braten

Seehechtfilets quer halbieren und **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Seehechtfilets** je Seite ca. 3 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und durchgegart ist.



Linsengemüse zubereiten

Linsen, Tomatenwürfel, Gemüsebrühe, Worcester Sauce, Balsamicocreme, 50 g [50 g | 70 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel einmal mischen und **3 Min. / 95 °C / ↻ / Stufe 1** erwärmen.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** mit dem Spatel unter das **Linsengemüse** rühren.

Linsengemüse in die große Schüssel zum **Spinat** geben und vorsichtig vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Linsengemüse auf Teller verteilen und **Fisch** darauf anrichten.

Guten Appetit!

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne besonders behutsam vor. Der Fisch ist sehr zart und kann leicht zerfallen.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

