

# Seehecht getoppt mit Zitronen-Thymian-Panko auf Kichererbsen-Zucchini-Gemüse

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 618 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Kichererbsen



Zucchini



Zwiebel



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Thymian



Zitrone, gewachst



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Panko-Mehl



Gemüsebrühpulver



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	1	1	1
Tomatenmark	140 g	210 g	280 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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. 640 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	2587 kJ/618 kcal
Fett	4 g	25,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,7 g
Kohlenhydrate	7,3 g	47,1 g
– davon Zucker	2,2 g	14,4 g
Eiweiß	6,6 g	42,7 g
Salz	0,49 g	3,17 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 **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

**MA:** Marokko **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## Zu Beginn

**Zucchini** in ca. 1 cm Würfel schneiden.

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

10 g [10 g | 15 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



## Für das Topping

In einer großen Pfanne **Panko-Mehl**, **Thymian** und **Zitronenabrieb** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** 3 – 4 Min. anrösten, bis es goldbraun ist. Dann herausnehmen und in eine kleine Schüssel füllen.

## Seehecht

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

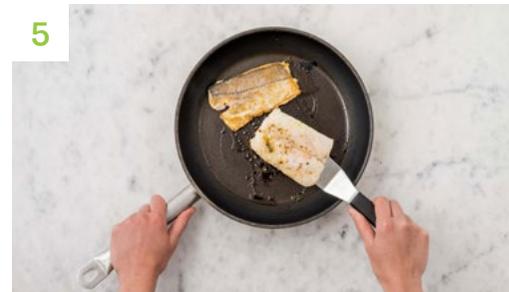


## Kichererbsengemüse zubereiten

**Zucchini** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

**Kichererbsen**, **Tomatenmark**, **Gemüsebrühpulver**, „**Hello Harissa**“ und 100 g [150 g | 200 g] **Wasser\*** in den Mixtopf zugeben und **12 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren



## Fisch braten

**Seehecht** mit dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** beträufeln.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und den **Seehecht** darin auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten, dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und innen nicht mehr glasig ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Kleinigkeiten

**Zitrone** heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Thymianblättchen** abzupfen und fein hacken.



## Anrichten

**Schnittlauch** zum **Gemüse** geben, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Teller verteilen. **Fisch** darauf anrichten, mit **Panko-Thymian-Topping** bestreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** 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>

