

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

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 30 – 40 Minuten • 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 Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Pfanne mit Deckel, 1 kleine Schüssel, Sieb und Gemüseribe

## 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



## Gemüse schneiden

**Zucchini** in 1 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen.



## Gemüse braten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen.

**Zucchini, Knoblauch** und **Zwiebelstreifen** zufügen und 7 – 8 Min. anbraten.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## Für das Topping

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

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Thymianblätter** fein hacken.

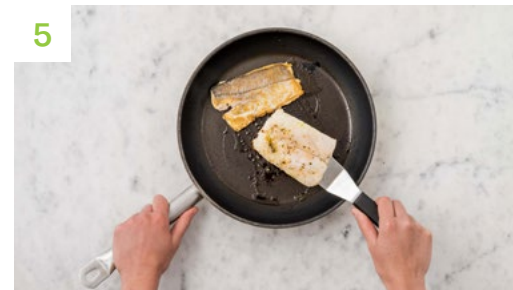


## Gemüse vollenden

**Gemüse** mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Kichererbsen, Tomatenmark, Gemüsebrühpulver** und „**Hello Harissa**“ nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) dazugeben und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und alles abgedeckt 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

**Schnittlauch** untermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Fisch braten

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

**Seehecht** mit etwas **Zitronensaft** beträufeln.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Seehecht** auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten. Wenden und 1 – 2 Min. weiterbraten, bis er goldbraun und innen nicht mehr glasig ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Gemüse** auf Teller verteilen, **Seehecht** darauf anrichten, mit **Panko-Thymian-Topping** bestreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

## Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist 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>

