

Mediterraner Za'atar Seehecht auf zitronigem Ajvar-Couscous mit Kirschtomaten

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 730 kcal • Tag 2 kochen

26



Za'atar



Gemüsebrühpulver



Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Zitrone, gewachst



Minze



Petersilie



Ajvar



rote Kirschtomaten



Naturjoghurt



Couscous



Seehecht



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Za'atar 3)	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Minze/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Ajvar 14)	50 g	75 g	100 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 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. 590 g)
Brennwert	515 kJ/123 kcal	3054 kJ/730 kcal
Fett	5,75 g	34,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,38 g	8,2 g
Kohlenhydrate	11,22 g	66,6 g
– davon Zucker	2,06 g	12,2 g
Eiweiß	6,4 g	38 g
Salz	0,46 g	2,74 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: **3**) Sesamsamen **4**) Fisch **7**) Milch (einschließlich Laktose) **10**) Sellerie **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

AR: Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Couscous, Hälfte „**Hello Mezza**“ und **Gemüsebrühe** in eine große Schüssel geben, mit dem heißen **Wasser*** übergießen, verrühren und 5 – 8 Min. quellen lassen.



2 In der Zwischenzeit

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. glasig anschwitzen. Restliches „**Hello Mezza**“ hinzugeben und 1 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Zwiebelstreifen in die Schüssel zum **Couscous** geben.



3 Gemüse schneiden

Minz- und **Petersilienblätter** grob hacken.

Kirschtomaten vierteln. Beides in die große Schüssel geben.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



4 Für das Dressing

Ajvar, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in die große Schüssel geben und alles gut vermengen.



5 Für den Fisch

Fleischseite des **Seehechtsfilets** mit **Gewürzmischung** „**Zatar**“ einreiben.

In der großen Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten. Dann wenden, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** hinzugeben und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.



6 Anrichten

Ajvar-Couscous auf Teller verteilen. **Zatar-Seehecht** daneben anrichten und mit dem restlichen **Joghurt** und **Zitronenspalten** servieren.

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>

