

# Kabeljau getoppt mit Zitronen-Thymian-Panko auf Kichererbsen-Porree-Gemüse

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 30 – 40 Minuten • 565 kcal • Tag 2 kochen

24



Kabeljaufilet ohne Haut



Porree



Kichererbsen



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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kabeljaufilet ohne Haut <b>4)</b>	240 g	360 g	480 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	2	2
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b>   <b>TR   CL   EG</b>	1	1	1
Tomatenmark	35 g	70 g	70 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. 620 g)
Brennwert	384 kJ/92 kcal	2365 kJ/565 kcal
Fett	3,7 g	22,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,6 g
Kohlenhydrate	7,1 g	43,6 g
– davon Zucker	1,9 g	11,8 g
Eiweiß	6,3 g	39,1 g
Salz	2,25 g	13,88 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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile



## Gemüse schneiden

**Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

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

**Knoblauch** fein hacken.

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen.



## Gemüse vollenden

**Gemüse** in der Pfanne 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.

### Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



## Gemüse braten

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

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

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## Kabeljau 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.

**Kabeljau** mit etwas **Zitronensaft** beträufeln.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Fischfilets** darin 2 – 3 Min. braten. Wenden und erneut 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 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.



## Anrichten

**Gemüse** auf Teller verteilen. **Kabeljau** 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>

