

Seelachs mit aromatischem Harissagewürz auf Bulgursalat, dazu Joghurt-Ajvar-Dip

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 634 kcal • Tag 2 kochen



Seelachs



Bulgur



Karotte



Schalotte



Zitrone, gewachst



Ajvar



Tomatenpesto



Naturjoghurt



Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



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

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Schalotte DE NL FR ES	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	0,5**	0,75**	1
Ajvar 14)	25 g	50 g	50 g
Tomatenpesto 14)	25 g	37,5 g**	50 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	17 ml	34 ml
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 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. 620 g)
Brennwert	431 kJ/103 kcal	2652 kJ/634 kcal
Fett	3,5 g	21,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,9 g
Kohlenhydrate	10,7 g	65,6 g
– davon Zucker	2,2 g	13,7 g
Eiweiß	5,8 g	35,7 g
Salz	0,43 g	2,62 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 **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



Bulgur kochen

In einen kleinen Topf 350 ml [525 ml | 700 ml] kochendes **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** zugeben, leicht **salzen*** und aufkochen lassen.

Bulgur einrühren, noch einmal aufkochen lassen, Deckel aufsetzen, Herd ausschalten und **Bulgur** ca. 25 Min. quellen lassen, bis er das **Wasser** vollständig aufgesogen hat.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Für den Salat

Zitrone in 4 Spalten schneiden.

Karotte schälen und in ca. 2,5 cm Stücke schneiden.

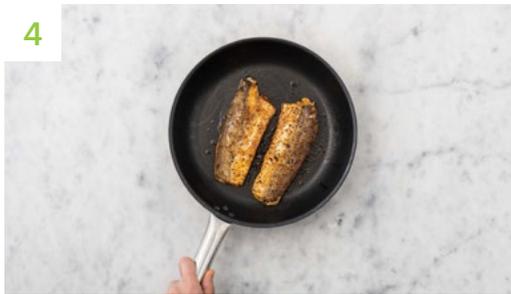
Schalotte abziehen und halbieren.

Schalotte, Karotten, Tomatenpesto, Saft von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.



Für den Dip

Ajvar, Joghurt, Mayonnaise, Salz* und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3,5** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Dip** bis zum Servieren kaltstellen.



Seelachs braten

Seelachs von beiden Seiten mit „Hello Harissa“, **Salz*** und **Pfeffer*** einreiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Seelachs** mit der Hautseite in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. anbraten. Anschließend **Filets** vorsichtig wenden und 1 – 2 Min. auf der anderen Seite weiterbraten, bis der **Seelachs** innen nicht mehr glasig ist.



Bulgursalat

Bulgur mit einer Gabel ein wenig auflockern und in die große Schüssel zu den marinierten **Karotten** geben.



Anrichten

Bulgur auf Teller verteilen, gebratenen **Seelachs** darauf anrichten und zusammen mit dem **Joghurt-Ajvar-Dip** genießen.

Restliche **Zitronenspalten** dazureichen.

Guten Appetit!

Harissa

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

