

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

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 642 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Bulgur



Karotte



Zitrone, gewachst



Ajvar



Tomatenpesto



Naturjoghurt



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gemüsebrühpulver



Frühlingszwiebel



- 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
Seehecht 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
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)	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	1	2

**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. 610 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	2684 kJ/642 kcal
Fett	4 g	24,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,4 g
Kohlenhydrate	11 g	66,8 g
– davon Zucker	2,4 g	14,6 g
Eiweiß	6 g	36,5 g
Salz	0,51 g	3,1 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 **MA:** Marokko **SN:** Senegal

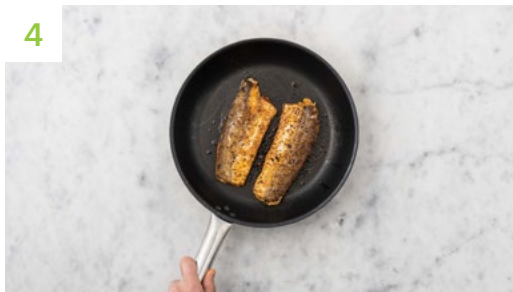


Bulgur kochen

In einen kleinen Topf 350 ml [525 ml | 700 ml] **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.



Seehecht braten

Seehecht 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. **Seehecht** 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 **Seehecht** innen nicht mehr glasig ist.

Harissa

Harissa ist eine scharfe Gewürzmischung, die in Ländern wie Marokko, Tunesien, Algerien oder Libyen fester Bestandteil der traditionellen Küche ist. Es besteht aus viel gemahlenem Chili – sei besser vorsichtig bei der Dosierung.



Für den Salat

Zitrone in 4 Spalten schneiden.

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

Weißer Teil der **Frühlingszwiebeln** in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

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



Bulgursalat

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



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.

Grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



Anrichten

Bulgur auf Teller verteilen, gebratenen **Seehecht** darauf anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und zusammen mit dem **Joghurt-Ajvar-Dip** und den 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>

