

# 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 <b>4)</b>                                   | 250 g    | 375 g     | 500 g |
| Bulgur <b>15)</b>                                    | 150 g    | 200 g     | 300 g |
| Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>           | 2        | 3         | 4     |
| Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b> | 0,5**    | 0,75**    | 1     |
| Ajvar <b>14)</b>                                     | 25 g     | 50 g      | 50 g  |
| Tomatenpesto <b>14)</b>                              | 25 g     | 37,5 g**  | 50 g  |
| Naturjoghurt <b>7)</b>                               | 75 g     | 100 g     | 150 g |
| Mayonnaise <b>8) 9)</b>                              | 12,5 g** | 18,75 g** | 25 g  |
| Gewürzmischung „Hello Harissa“                       | 4 g      | 6 g       | 8 g   |
| Gemüsebrühpulver <b>10)</b>                          | 4 g      | 6 g       | 8 g   |
| Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>            | 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

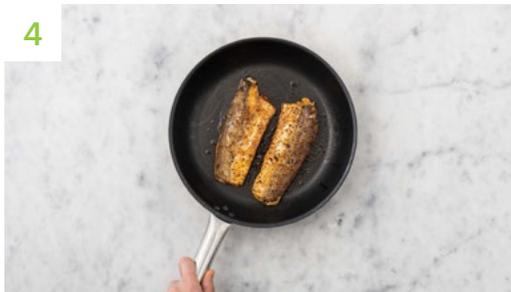


## Bulgur kochen

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>

