

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

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 645 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Bulgur



Tomate



Zitrone, gewachst



Schalotte



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 |
|--|----------|-----------|-------|
| Seehecht 4) | 250 g | 375 g | 500 g |
| Bulgur 15) | 150 g | 200 g | 300 g |
| Tomate NL ES MA BE | 2 | 3 | 4 |
| Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG | 0,5** | 0,75** | 1 |
| Schalotte DE NL FR ES | 1 | 1 | 2 |
| Ajvar 14) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Tomatenpesto 14) | 25 g | 37,5 g** | 50 g |
| Naturjoghurt 7) | 100 g | 150 g | 200 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 |

**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 | 437 kJ/104 kcal | 2698 kJ/645 kcal |
| Fett | 4,3 g | 26,7 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,8 g | 4,8 g |
| Kohlenhydrate | 10 g | 61,9 g |
| – davon Zucker | 1,7 g | 10,3 g |
| Eiweiß | 5,9 g | 36,6 g |
| Salz | 0,49 g | 3,05 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **FR:** Frankreich

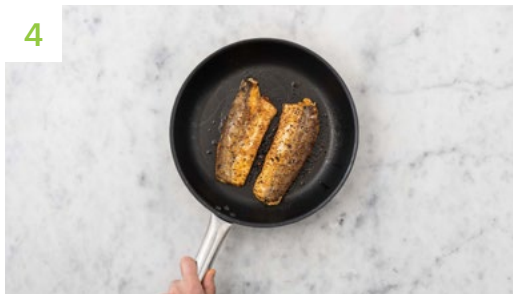


Bulgur kochen

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.



Fisch braten

Fischfilets 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. **Fischfilets** 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 **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Harissa

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



Für den Salat

Zitrone in 4 Spalten schneiden.

Tomaten vierteln und Strunk entfernen.

Schalotte abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Tomate, Tomatenpesto, Saft von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Tomaten-Zwiebel-Mischung** in eine große Schüssel umfüllen.



Bulgursalat

Bulgur mit einer Gabel ein wenig auflockern und in die große Schüssel zu den marinierten **Tomaten** geben und gut mischen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Für den Dip

Ajvar, Joghurt, die Hälfte [drei Viertel | gesamter] **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.



Anrichten

Bulgur auf Teller verteilen, gebratene **Fischfilets** dazu anrichten und zusammen mit **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>

