

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

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 645 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



Bulgur



Tomate



Zitrone, gewachst



Frühlingszwiebel



Naturjoghurt



Ajvar



Tomatenpesto



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



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

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

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	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Ajvar 14)	25 g	50 g	50 g
Tomatenpesto 14)	25 g	37,5 g**	50 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. 610 g)
Brennwert	443 kJ/106 kcal	2701 kJ/645 kcal
Fett	4,4 g	26,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7 g
Kohlenhydrate	10,3 g	62,5 g
– davon Zucker	1,8 g	10,7 g
Eiweiß	6 g	36,5 g
Salz	0,49 g	2,99 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxyde 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 **SN:** Senegal



Bulgur kochen

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf mit Deckel 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser*** fügen und aufkochen lassen.

Bulgur und **Gemüsebrühe** zugeben und ca. 12 Min. abgedeckt kochen, bis der **Bulgur** gar ist. Danach durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für den Bulgursalat

Zitrone vierteln.

Tomaten in 0,5 cm Würfel schneiden.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

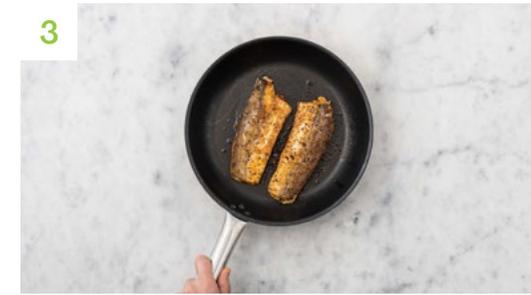
Harissa

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



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Ajvar** mit **Joghurt** verrühren und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fisch braten

Fischfilets mit „Hello Harissa“ (**Achtung: scharf!**), **Salz*** und **Pfeffer*** einreiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten. Wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.



Bulgur fertigstellen

Tomatenwürfel, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Tomatenpesto**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu dem **Bulgur** geben und gut untermischen.



Anrichten

Bulgur auf Teller verteilen, gebratene **Fischfilets** darauf anrichten und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit **Joghurt-Ajvar-Dip** und 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>

