

Pikantes Kabeljaufilet in Harissaöl & Zitrone mit Karotten-Hummus und Grillpaprika

30 – 40 Minuten • 669 kcal • Tag 2 kochen



Kabeljaufilet ohne Haut



rote Spitzpaprika



Karotte



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Hummus



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



milder Chili-Mix



Los geht's

Wasche das Gemüse und Fisch ab. Tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Butter*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kabeljaufilet ohne Haut 4)	240 g	360 g	480 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	2	3	4
Karotte DE IL NL FR	3	5	6
IT ES			
Zitrone, gewachst ES ZA AR	1	1,5**	2
TR CL EG			
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Hummus 3) 9)	160 g	160 g	320 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
milder Chili-Mix	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. 640 g)
Brennwert	439 kJ/105 kcal	2798 kJ/669 kcal
Fett	7,4 g	47,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,9 g
Kohlenhydrate	4,4 g	27,8 g
– davon Zucker	3,4 g	21,6 g
Eiweiß	4,7 g	29,7 g
Salz	2,02 g	12,87 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: 3) Sesamsamen 4) Fisch 9) Senf

(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



Für die Karotten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Karotten nach Belieben schälen, längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in 2 cm Spalten schneiden.

Karotten und **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, Hälfte „Hello Harissa“, **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 20 Min. im Ofen garen.

Knoblauch abziehen und für die letzten 5 Min. mit auf das Backblech geben.



Für den Kabeljau

Kabeljau von beiden Seiten **salzen***.

In den letzten 5 Min der Gemüsegarzeit in der großen Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. **Zitronenscheiben** und **Kabeljau** darin 2 Min. pro Seite anbraten. **Kabeljau** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Harissa-Öl** bestreichen und 30 weitere Sek. anbraten.

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 das Harissa-Öl

In einer großen Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** erhitzen.

Chili-Mix und restliches „Hello Harissa“ (**Achtung: scharf!**) in eine kleine Schüssel geben und mit dem heißen **Öl*** übergießen.

Die Hälfte der **Zitrone** in feine Scheiben schneiden. 2 EL [3 EL | 4 EL] der restlichen **Zitrone** in ein hohes Rührgefäß auspressen.



Für den Hummus

In der Zwischenzeit **Karotten** und **Zwiebel** nach der Garzeit in das hohe Rührgefäß aus Schritt 3 geben und mithilfe eines Pürierstabs zu einem glatten **Hummus** pürieren.



Kleine Vorbereitung

Knoblauch, **Hummus**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Chili-Öl**, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** ebenfalls in das hohe Rührgefäß geben.

Spitzpaprika längs halbieren und Kerngehäuse entfernen. **Spitzpaprika** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Mezze“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Spitzpaprika neben die **Karotten** auf das Backblech geben und 15 – 17 Min. weich garen. Ggf. warm halten.



Anrichten

Kabeljau auf Teller verteilen. **Zitronenscheiben** und restliches **Öl*** darüber geben. **Karotten-Hummus** und **Grillpaprika** daneben anrichten und nach Belieben mit restlichem **Harissa-Öl** toppen.

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>

