

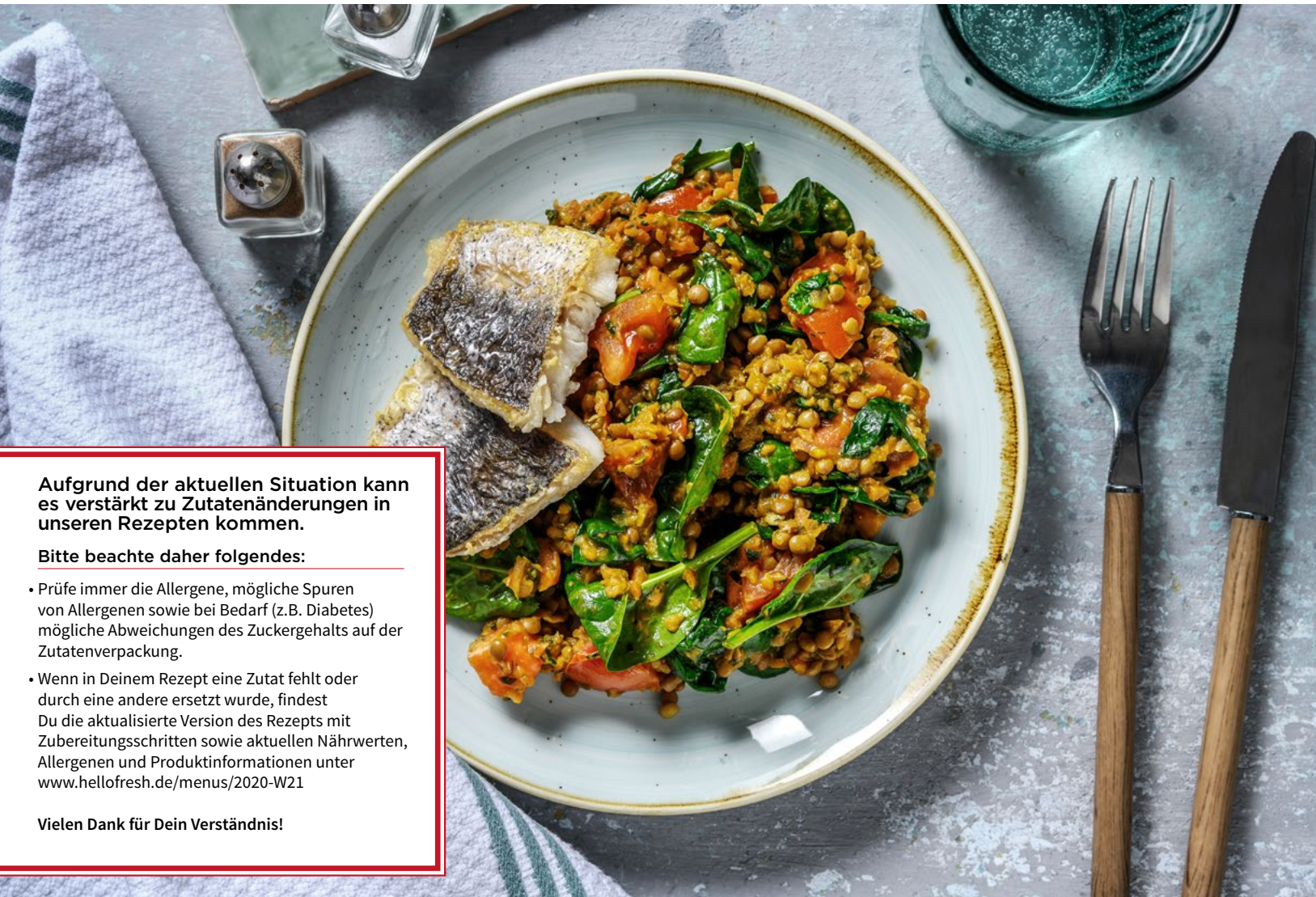


GEBRATENER SEEHECHT

mit Linsengemüse und Spinat

MAX 20%
CARBS

verzehrfertiges Gericht
enthält max. 20%
Kohlenhydrate



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W21

Vielen Dank für Dein Verständnis!



braune Linsen



Tomate



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



Babyspinat



Seehecht



Butter



Balsamico-Crème



Gemüsebrühe



Karotte

25 [25 | 25] Min. 30 [30 | 30] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du 1 **große Schüssel** und 1 **große Pfanne**.



1 ZERKLEINERN

Kräuter mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

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



2 DÜNSTEN

Karotte schälen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [20 g | 30 g] **Öl*** zugeben und **8 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



3 WÄHRENDDESSEN

Tomaten halbieren, Strunk herauschneiden und **Tomaten** in 1 – 2 cm große Würfel schneiden.

Linsen durch den Gareinsatz abgießen und mit Wasser spülen.

Babyspinat in eine große Schüssel geben.



4 FISCH BRATEN

Seehechtfilets quer halbieren und **salzen***. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Seehechtfilets** je Seite ca. 3 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und durchgegart ist.



5 LINGENEMÜSE ZUBEREITEN

Linsen, Tomatenwürfel, Gemüsebrühe, 50 g [70 g | 100 g] Wasser*, Salz*, Pfeffer* und **Balsamicocreme** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

Linsengemüse in die große Schüssel zum **Spinat** geben und vorsichtig vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Linsengemüse auf Tellern verteilen und **Fisch** darauf anrichten.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
braune Linsen	1	1½ ☞	2
Tomate NL	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel NL	1	1	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Seehecht 6)	250 g	375 g	500 g
Butter 5)	20 g	40 g	40 g
Balsamico-Crème 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Karotte NL	1	2	2
Öl* für Schritt 2	15 g	20 g	30 g
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	50 g	70 g	100 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☞ 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. 600 g)
Brennwert	307 kJ/73 kcal	1.801 kJ/431 kcal
Fett	3,51 g	20,62 g
- davon ges. Fettsäuren	1,18 g	6,93 g
Kohlenhydrate	4,25 g	24,95 g
- davon Zucker	1,36 g	7,96 g
Eiweiß	5,55 g	32,55 g
Salz	0,328 g	1,927 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 6) Fische
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at