



SEELACHS AUF MEDITERRANER KICHERERBSENPFANNE mit Oliven und Rosinen

FIT&FUN



Seelachs



Zucchini



Kichererbsen



Tomatenmark



Sultaninen



grüne Oliven (ohne Stein)



Zwiebel



Worcestersoße



Gewürzmischung
„HelloMediterraneo“



Knoblauch

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Wasche das **Gemüse**, ab und tupfe den Fisch mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen** und **1 große Schüssel**.



1 FISCH MARINIEREN

In einer großen Schüssel die **Hälfte** der **Gewürzmischung** mit **2 EL [3 EL | 4 EL] Öl*** vermengen und den **Fisch** darin wenden und marinieren lassen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm kleine Würfel schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Oliven grob hacken.



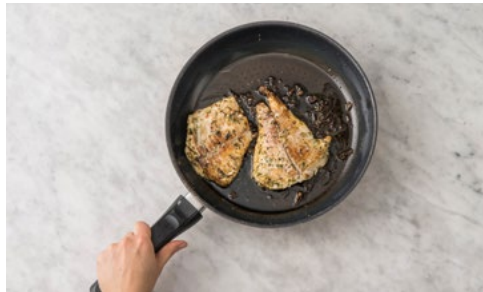
3 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen, **Zucchini, Knoblauch** und **Zwiebelstreifen** zufügen und 5 – 8 Min. anbraten.



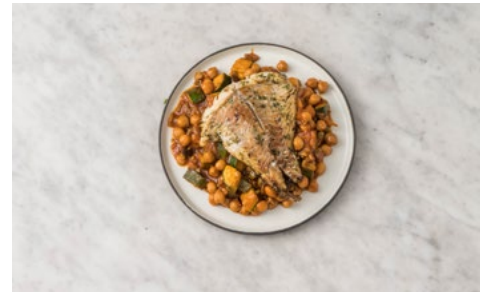
4 SOSSE VOLLENDEN

Gemüse mit **Kichererbsen** samt **Flüssigkeit** und der **Worcestersoße** ablöschen. **Tomatenmark, Oliven, Sultaninen** und restliche **Gewürzmischung** dazugeben und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und **Kichererbsen** abgedeckt 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 FISCH BRATEN

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Seelachs** darin 5 – 7 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und nicht mehr glasig ist, dabei einmal wenden. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Gemüse auf Teller verteilen. **Fisch** darüber anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	4 g	6 g	8 g
Seelachs 6)	250 g	375 g	500 g
Zucchini ES	1	2	2
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
grüne Oliven (ohne Stein)	60 g	90 g	120 g
Kichererbsen	1	1½ ☉	2
Worcestersoße	8 ml	12ml ☉	16 ml
Tomatenmark	70 g	105 g ☉	140 g
Sultaninen	10 g	20 g	20 g
Öl* für Schritt 1	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 3 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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. 550 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	2.502 kJ/598 kcal
Fett	4,69 g	26,56 g
- davon ges. Fettsäuren	0,58 g	3,27 g
Kohlenhydrate	6,65 g	37,65 g
- davon Zucker	2,70 g	15,28 g
Eiweiß	6,94 g	39,26 g
Salz	0,631 g	3,572 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

6) Fische

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

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