

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

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 634 kcal • Tag 2 kochen

22



Seehecht



Bulgur



Karotte



Zitrone, gewachst



Ajvar



Tomatenpesto



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Gemüsebrühpulver



Naturjoghurt



Mayonnaise



Schalotte



- 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 <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Bulgur <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	0,5**	0,75**	1
Ajvar <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	17 ml	17 ml	34 ml
Schalotte <b>DE   NL   FR   ES</b>	1	1	2

\*\*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	431 kJ/103 kcal	2652 kJ/634 kcal
Fett	3,8 g	23,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,7 g
Kohlenhydrate	10,8 g	66,2 g
– davon Zucker	2,3 g	14,3 g
Eiweiß	5,9 g	36,6 g
Salz	0,51 g	3,16 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## 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.



## Für den Salat

**Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

**Karotte** schälen und in ca. 2,5 cm Stücke schneiden.

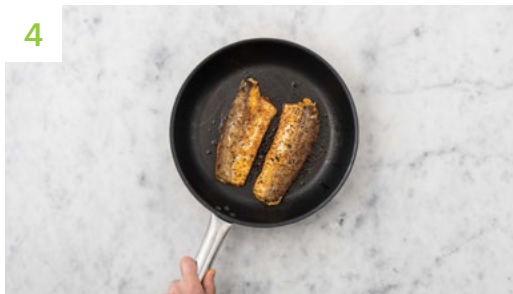
**Schalotte** abziehen und halbieren.

**Schalotte, Karotten, Tomatenpesto, Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.



## Für den Dip

**Ajvar, Joghurt, 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.



## Seehecht braten

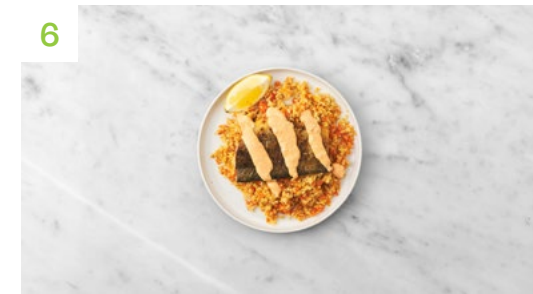
**Seehecht** von beiden Seiten mit „**Hello Harissa**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** einreiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Seehecht** 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 **Seehecht** innen nicht mehr glasig ist.



## Bulgursalat

**Bulgur** mit einer Gabel ein wenig auflockern und in die große Schüssel zu den marinierten **Karotten** geben.



## Anrichten

**Bulgur** auf Teller verteilen, gebratenen **Seehecht** darauf anrichten und zusammen mit dem **Joghurt-Ajvar-Dip** genießen.

Restliche **Zitronenspalten** dazureichen.

**Guten Appetit!**

## Harissa

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

