

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

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 634 kcal • Tag 2 kochen

23



Seelachs



Bulgur



Karotte



Schalotte



Zitrone, gewachst



Ajvar



Tomatenpesto



Naturjoghurt



Mayonnaise



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*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüschäler,
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Schalotte DE NL FR ES	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	0,5**	0,75**	1
Ajvar 14)	25 g	50 g	50 g
Tomatenpesto 14)	25 g	37,5 g**	50 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	17 ml	34 ml
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. 620 g)
Brennwert	431 kJ/103 kcal	2652 kJ/634 kcal
Fett	3,5 g	21,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,9 g
Kohlenhydrate	10,7 g	65,6 g
– davon Zucker	2,2 g	13,7 g
Eiweiß	5,8 g	35,7 g
Salz	0,43 g	2,62 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

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **salzen*** und aufkochen lassen.

Bulgur und **Gemüsebrühe** zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für den Dip

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



Für den Bulgursalat

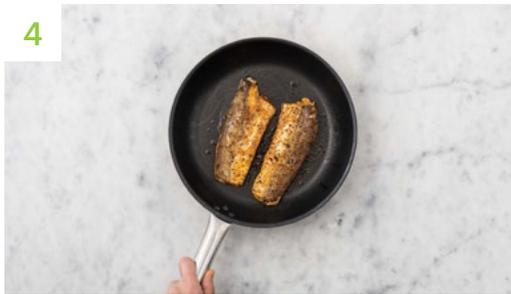
Zitrone vierteln.

Karotte schälen und grob raspeln.

Schalotte fein würfeln.

Karotte und **Schalotte** in einer großen Schüssel mischen.

Tomatenpesto, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen, alles gut vermengen und beiseitestellen.



Fisch braten

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

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Fisch** darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Bulgur fertigstellen

Bulgur mit einer Gabel ein wenig auflockern, in die Schüssel mit den marinierten **Karotten** geben und gut mischen.



Anrichten

Bulgur auf Teller verteilen, gebratenen **Seelachs** darauf anrichten. Zusammen mit dem **Joghurt-Ajvar-Dip** und den restlichen **Zitronenspalten** genießen.

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>

