

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

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 645 kcal • Tag 2 kochen



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*, Olivenöl\*, Butter\*

## 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
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	2	3	4
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b>	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	1	2	2
Naturjoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
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

\*\*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. 610 g)
Brennwert	443 kJ/106 kcal	2701 kJ/645 kcal
Fett	4,4 g	26,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7 g
Kohlenhydrate	10,3 g	62,5 g
– davon Zucker	1,8 g	10,7 g
Eiweiß	6 g	36,5 g
Salz	0,49 g	2,99 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **SN:** Senegal

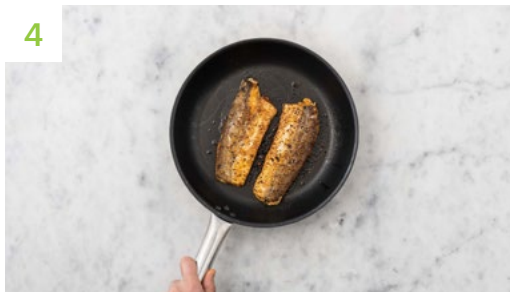


## Bulgur kochen

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. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** zugeben. Deckel aufsetzen, Herd ausschalten und **Bulgur** ca. 25 Min. quellen lassen, bis er das **Wasser** vollständig aufgesogen hat.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Fisch braten

**Fischfilets** 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. **Fischfilets** 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 **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

### Harissa

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



## Für den Salat

**Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

**Tomaten** vierteln und Strunk entfernen.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Weißer **Frühlingszwiebelringe**, **Tomate**, **Tomatenpesto**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und 5 **Sek./Stufe 4** zerkleinern.

**Tomaten-Zwiebel-Mischung** in eine große Schüssel umfüllen.



## Bulgursalat

**Bulgur** mit einer Gabel ein wenig auflockern und in die große Schüssel zu den marinierten **Tomaten** geben und gut mischen. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Für den Dip

**Ajvar**, **Joghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, 10 **Sek./Stufe 3,5** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Dip** bis zum Servieren kaltstellen.



## Anrichten

**Bulgur** auf Teller verteilen, gebratene **Fischfilets** dazu anrichten und mit grünen **Zwiebelringen** toppen. Zusammen mit **Joghurt-Ajvar-Dip** und den restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**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>

