

Gebratener Seehecht mit Linsen-Spinat-Gemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 491 kcal • Tag 2 kochen

19



braune Linsen



Tomate



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



Babypinac



Seehecht



Worcester Sauce



Balsamicreme



Gemüsebrühe



Karotte



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Butter*, Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Gemüschäler, 2 große Pfannen und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
braune Linsen	1	1,5**	2
Tomate NL ES MA	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Seehecht 4	250 g	375 g	500 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Balsamicocreme 14	12 g	24 g	24 g
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Karotte DE NL DK	2	3	4
Butter*, Wasser*, Olivenöl*	Angaben im Text		
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. 660 g)
Brennwert	311 kJ/74 kcal	2054 kJ/491 kcal
Fett	3,82 g	25,23 g
– davon ges. Fettsäuren	1,51 g	9,96 g
Kohlenhydrate	4,51 g	29,78 g
– davon Zucker	1,86 g	12,26 g
Eiweiß	5,01 g	33,11 g
Salz	0,570 g	3,767 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 **10** Sellerie **14** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **DK:** Dänemark



Gemüse schneiden

Karotten schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Kräuter fein hacken.

Tomaten halbieren, Strunk ausschneiden und

Tomaten in 1 – 2 cm große Würfel schneiden.



Gemüse anschwitzen

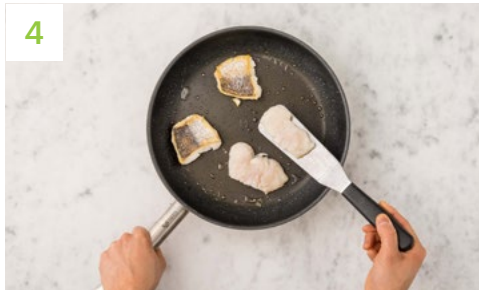
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Karotten und **Zwiebeln** darin 4 – 5 Min. farblos anschwitzen, bis die **Zwiebeln** glasig sind.



Restliches Gemüse hinzufügen

Währenddessen **Linsen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Tomatenwürfel**, **Gemüsebrühpulver**, **Worcester Sauce**, **Balsamicocreme** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** in die Pfanne aus Schritt 2 hinzufügen und alles zusammen 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind.



Fisch braten

Seehechtfilets quer halbieren und **salzen***.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Olivenöl* bei mittlerer Hitze erhitzen und

Seehechtfilets je Seite ca. 3 Min. braten, bis der

Fisch goldbraun und durchgegart ist.



Gemüselinsen vollenden

Linsen in die große Pfanne mit dem **Gemüse** geben und noch einmal erhitzen.

Babyspinat portionsweise zu den **Linsen** geben und zusammenfallen lassen.

Gehackte **Kräuter** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** unterrühren und **Linsengemüse** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Linsengemüse auf Teller verteilen und den **Fisch** darauf anrichten.

Guten Appetit!

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

