

# Gebratener Seehecht auf Balsamico-Linsen mit Karotte, Tomate und Babyspinat

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 494 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



braune Linsen



Karotte



Tomate



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



Babyspinat



Worcester Sauce



Balsamicreme



Gemüsebrühe



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

**thermomix**

🕒 20 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
braune Linsen	1	1,5**	2
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	2	3	4
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Balsamicocreme <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
Gemüsebrühe <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. 670 g)
Brennwert	310 kJ/74 kcal	2065 kJ/494 kcal
Fett	3,79 g	25,24 g
– davon ges. Fettsäuren	1,50 g	9,96 g
Kohlenhydrate	4,53 g	30,12 g
– davon Zucker	1,84 g	12,26 g
Eiweiß	5,01 g	33,31 g
Salz	0,570 g	3,794 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 **DK:** Dänemark **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



## Zerkleinern

**Kräuter** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.



## Dünsten

**Karotte** schälen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 15 g] **Öl\*** zugeben und **8 Min.[9 Min. | 10 Min.]/100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

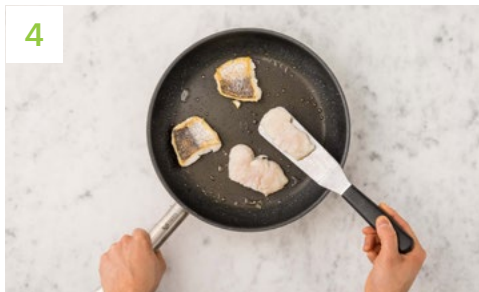


## Währenddessen

**Tomaten** halbieren, Strunk herausschneiden und **Tomaten** in 1 – 2 cm große Würfel schneiden.

**Linsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit **Wasser** spülen.

**Babyspinat** in eine große Schüssel geben.



## Fisch braten

**Seehechtfilets** quer halbieren und **salzen\***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Seehechtfilets** je Seite ca. 3 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und durchgegart ist.



## Linsengemüse zubereiten

**Linsen**, **Tomatenwürfel**, **Gemüsebrühe**, **Worcester Sauce**, **Balsamicocreme**, 50 g [50 g | 70 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel einmal mischen und **3 Min./95 °C/☞/Stufe 1** erwärmen. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter\*** mit dem Spatel unter das **Linsengemüse** rühren. **Linsengemüse** in die große Schüssel zum **Spinat** geben und vorsichtig vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

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

**Guten Appetit!**

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!