

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

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 491 kcal • Tag 2 kochen

18



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 4)	250 g	375 g	500 g
braune Linsen	1	1,5**	2
Karotte DE NL DK	2	3	4
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
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Balsamicoreme 14)	12 g	24 g	24 g
Gemüsebrühe 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. 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 **DK:** Dänemark

EG: Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Zerkleinern

Kräuter mit Stielen in ca. 2 cm 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 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.

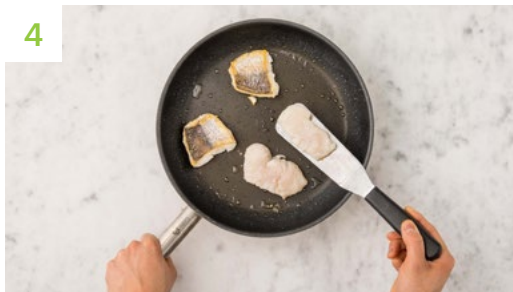


Währenddessen

Tomaten halbieren, Strunk herausschneiden und **Tomaten** in 1 – 2 cm 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**, **Balsamicoreme**, 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!

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne besonders behutsam vor. Der Fisch ist sehr 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>

