

# 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



Balsamicoreme



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
Balsamicoreme <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. 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>

