

Gebratener Seehecht mit Linsen-Spinat-Gemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 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

thermomix

🕒 20 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

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
Babypinac	75 g	100 g	150 g
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Balsamicocrema 14)	12 g	24 g	24 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Karotte DE NL DK	2	3	4
Butter*, Wasser*, Öl*	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



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.

Babypinac 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, Balsamicocrema, 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 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>

