

Harissa-Fischfilet mit Bulgursalat dazu Joghurt-Ajvar-Dip

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 2636 kJ/630 kcal • Tag 2 kochen

22



Bulgur



Tomate



Zitrone, gewachst



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Seehecht



Gemüsebrühe



Joghurt



Ajvar



Mayonnaise



Tomatenpesto



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

Gut im Haus zu haben

Olivöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Tomate DE	2	3	4
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Ajvar 14)	25 g	50 g	50 g
Mayonnaise 8)9)	17 ml	34 ml	34 ml
Tomatenpesto 14)	25 g	37,5 g**	50 g

Olivenöl*, 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. 620 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	2636 kJ/630 kcal
Fett	4,10 g	25,45 g
– davon ges. Fettsäuren	0,66 g	4,12 g
Kohlenhydrate	10,00 g	62,13 g
– davon Zucker	1,54 g	9,58 g
Eiweiß	5,28 g	32,79 g
Salz	0,481 g	2,985 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 **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfit **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

UY: Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



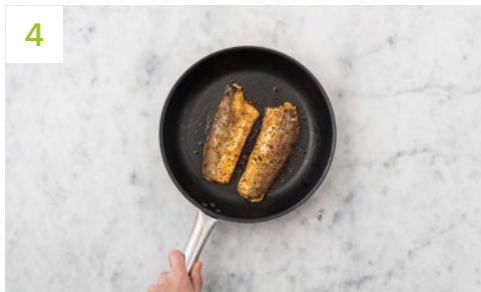
Bulgur kochen

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 350 ml [525 ml | 700 ml] kochendes **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** zugeben, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Bulgur einrühren, einmal aufkochen lassen, Deckel aufsetzen, Herd ausschalten und **Bulgur** ca. 25 Min. quellen lassen, bis er das **Wasser** vollständig aufgesogen hat.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Fisch braten

Fischfilets von beiden Seiten mit der **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, **Salz*** und **Pfeffer*** einreiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

Fischfilets mit der Hautseite in die Pfanne geben und ca. 2 Min. anbraten. Anschließend **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiterbraten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Ajvar** mit **Joghurt** und **Mayonnaise** verrühren und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Bulgur fertigstellen

Bulgur mit einer Gabel ein wenig auflockern, in die Schüssel mit den marinierten **Tomaten** geben und gut mischen.



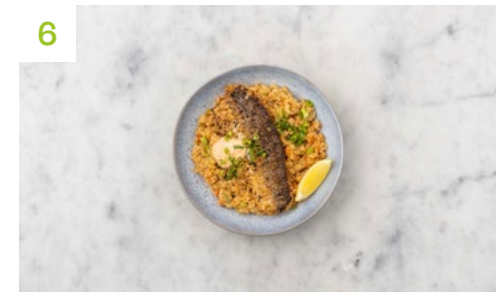
Für den Bulgursalat

Zitrone in 4 Spalten schneiden.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0,5 cm große Würfel schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Tomatenwürfel und weiße **Frühlingszwiebelringe** in einer großen Schüssel vermischen.

Tomatenpesto, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** dazupressen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen, alles gut vermischen und beiseitestellen.



Anrichten

Bulgur auf Teller verteilen, gebratene **Fischfilets** dazu anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und zusammen mit dem **Joghurt-Ajvar-Dip** und den restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

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

