

# Harissa-Fischfilet mit Bulgursalat dazu Joghurt-Ajvar-Dip

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 632 kcal • Tag 2 kochen

18



Seehecht



Bulgur



Tomate



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



Joghurt



Ajvar



Mayonnaise



Tomatenpesto



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Gemüsebrühe



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Bulgur <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA</b>	2	3	4
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b>	0,5**	0,75**	1
Joghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Ajvar <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	17 ml	34 ml	34 ml
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 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. 630 g)
Brennwert	419 kJ/100 kcal	2645 kJ/632 kcal
Fett	4,04 g	25,51 g
– davon ges. Fettsäuren	0,67 g	4,23 g
Kohlenhydrate	9,93 g	62,63 g
– davon Zucker	1,61 g	10,15 g
Eiweiß	5,21 g	32,85 g
Salz	0,560 g	3,536 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)** Schwefeldioxid und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



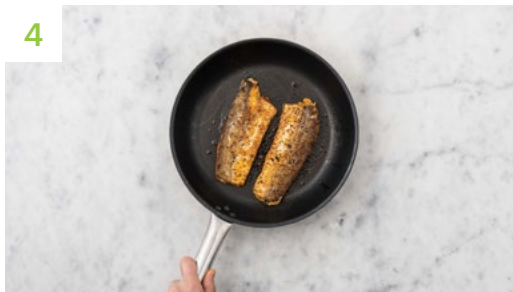
## Bulgur kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Bulgur** und **Gemüsebrühe** zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Fisch braten

**Fischfilets** mit „Hello Harissa“ (**Achtung: scharf!**), **Salz\*** und **Pfeffer\*** einreiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten. Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** 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

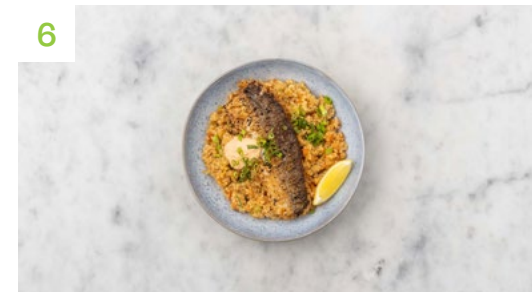
**Zitrone** vierteln.

**Tomaten** in 0,5 cm Würfel schneiden.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

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

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



## Anrichten

**Bulgur** auf Teller verteilen, gebratene **Fischfilets** darauf 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>

