Harissa-Seehechtfilet mit Bulgursalat

dazu Joghurt-Ajvar-Dip

1

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2649 kJ/633 kcal • Tag 2 kochen

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgur **1)**	150 g	200 g	300 g
Tomate **NL** | **ES** | **MA** | **BE**	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 **6)**	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe **3)**	4 g	6 g	8 g
Joghurt **5)**	100 g	150 g	200 g
Ajvar **11)**	25 g	50 g	50 g
Mayonnaise **2) 4)**	17 ml	34 ml	34 ml
Tomatenpesto **11)**	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. 630 g)
Brennwert	420 kJ/100 kcal	2649 kJ/633 kcal
Fett	4,04 g	25,48 g
– davon ges. Fettsäuren	0,65 g	4,12 g
Kohlenhydrate	9,93 g	62,68 g
– davon Zucker	1,58 g	10,00 g
Eiweiß	5,22 g	32,92 g
Salz	0,473 g	2,987 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: 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Micherzeugnisse (einschließlich Laktose) **6)** Fisch oder Fischerzeugnisse **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **MA:** Marokko **UY:** Uruguay **RS:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei

2022-W08

1

Bulgur kochen

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.

2

Für den Paprikadip

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

3

Für den Bulgursalat

Zitrone in 4 Spalten schneiden.

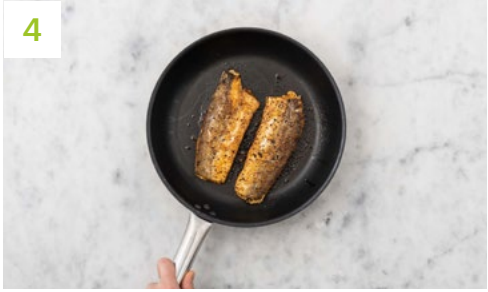
Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0,5 cm große Würfel schneiden.

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

4



Fisch braten

Fischfilets von beiden Seiten mit der **Gewürzmischung**, **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.

5

Bulgur fertigstellen

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

6

Anrichten

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

Guten Appetit!

Gewürzmischung „Hello Harissa“

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