

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

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



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

Olivenöl\*, 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, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgur <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	2	3	4
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
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
Öl*, Olivenöl*, Wasser*	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:** **4)** Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

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



## 1 Bulgur kochen

Erhitze reichlich **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.



## 2 Für den Dip

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



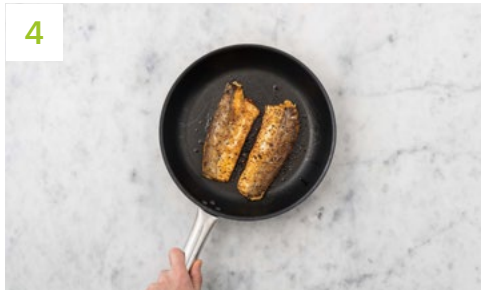
## 3 Für den Bulgursalat

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



## 4 Fisch braten

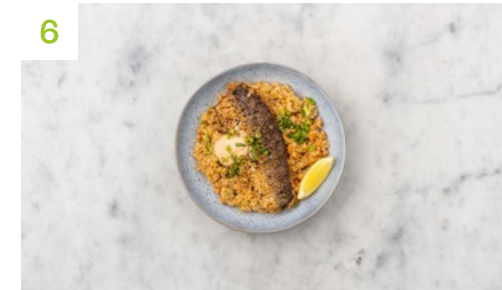
**Fischfilets** von beiden Seiten mit der **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** einreiben.

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.



## 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 **Joghurt-Ajvar-Dip** genießen. Restliche **Zitronenspalten** dazureichen.

## Guten Appetit!

### Harissa

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

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

