

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

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 633 kcal • Tag 2 kochen

2



Bulgur



Tomate



Zitrone, gewachst



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Seehecht



Gemüsebrühe



Joghurt



Ajvar



Mayonnaise



Tomatenpesto



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

**thermomix**

⚡ 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

**Gut im Haus zu haben**

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



# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleiner Topf mit Deckel, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## 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



## Bulgur kochen

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

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

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Für den Salat

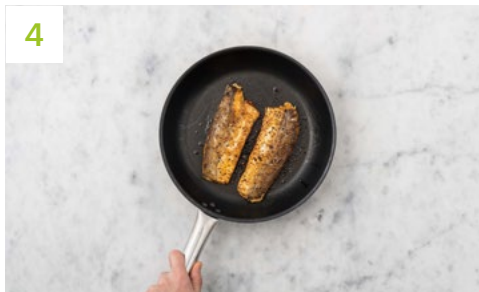
**Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

Weißer Teil der **Frühlingszwiebeln** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** dazupressen und **Tomatenpesto**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben.

**Tomaten** vierteln, Strunk entfernen, **Tomate** zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

**Tomaten-Zwiebel-Mischung** in eine große Schüssel umfüllen.



## 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.



## Bulgursalat

**Bulgur** mit einer Gabel ein wenig auflockern und in die große Schüssel zu den marinierten **Tomaten** geben. Die Hälfte der grünen **Frühlingszwiebelringe** ebenfalls zugeben, mischen und nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Für den Dip

**Ajvar**, **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Dip** bis zum Servieren kaltstellen.

Grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



## Anrichten

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

Restliche **Zitronenspalten** dazureichen.

## 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>



### Harissa

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