

# Seehecht getoppt mit Zitronen-Thymian-Panko auf Kichererbsen-Zucchini-Gemüse

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 595 kcal • Tag 2 kochen

19



Seehecht



Zucchini



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kichererbsen



Tomatenmark



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Panko-Mehl



Schnittlauch



Thymian



Zitrone, ungewaschen



Gemüsebrühe



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Pfanne mit Deckel,  
1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Zucchini <b>ES   NL</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Kichererbsen	1	1,5**	2
Tomatenmark	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	30 g	50 g	50 g
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Zitrone, ungewachst <b>RS   ES</b>	1	1	1
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Öl*, 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. 650 g)
Brennwert	385 kJ/92 kcal	2490 kJ/595 kcal
Fett	3,58 g	23,13 g
– davon ges. Fettsäuren	0,42 g	2,73 g
Kohlenhydrate	7,37 g	47,64 g
– davon Zucker	1,99 g	12,86 g
Eiweiß	6,23 g	40,25 g
Salz	0,376 g	2,428 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 10) Sellerie 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien NZ: Neuseeland RS: Serbien



## Gemüse schneiden

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Kichererbsen** in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.



## Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen.

**Zucchini, Knoblauch** und **Zwiebelstreifen** zufügen und 7 – 8 Min. anbraten.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## Für das Topping

**Zitrone** heiß waschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale fein abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Thymianblättchen** abzupfen und fein hacken.

**Gemüse** mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen.



## Gemüse vollenden

**Kichererbsen, Tomatenmark, Gemüsebrühpulver** und **Gewürzmischung „Hello Harissa“** dazugeben und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und alles abgedeckt 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. **Schnittlauch** untermischen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer zweiten großen Pfanne **Panko-Mehl, Thymian** und **Zitronenabrieb** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** 3 – 4 Min. anrösten bis es goldbraun ist. Dann herausnehmen und in eine kleine Schüssel füllen.

### Harissa

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



## Fisch braten

**Seehecht** mit **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** beträufeln.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und den **Seehecht** darin auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten, dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und innen nicht mehr glasig ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Gemüse** auf Teller verteilen, **Fisch** darauf anrichten, mit **Panko-Thymian-Topping** bestreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

## Guten Appetit!

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

