

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

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 595 kcal • Tag 2 kochen

18



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

thermomix

⏱ 30 [35 | 40] Min.

🕒 30 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Zucchini DE	1	2	2
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kichererbsen	1	1,5**	2
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl 15)	30 g	50 g	50 g
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Zitrone, ungewachst ZA	1	1	1
Gemüsebrühe 10)	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	1,95 g	12,58 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 **ZA:** Südafrika



Zu Beginn

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

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/↻/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



Kichererbsengemüse

Zucchini in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten.

Kichererbsen, **Tomatenmark**, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Harissa“** und 100 g [150 g | 200 g] **Wasser*** in den Mixtopf zugeben und **12 Min./98 °C/↻/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren

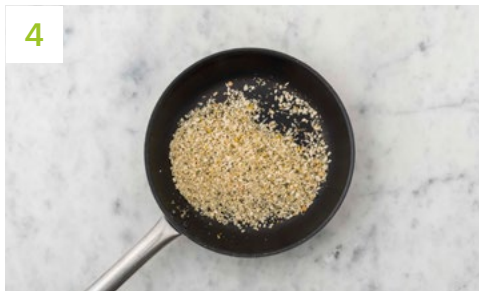


Kleinigkeiten

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

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

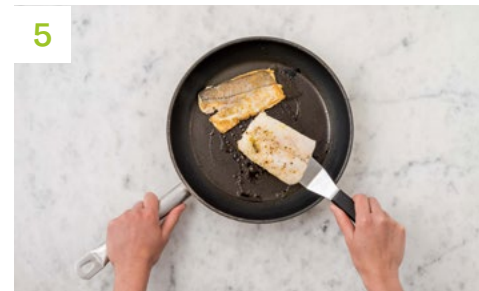
Thymianblättchen abzupfen und fein hacken.



Für das Topping

In einer 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.



Fisch braten

Seehecht mit **Soft** 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!

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.

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

