

Seehecht mit Linsen-Spinat-Gemüse

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 1847 kJ/442 kcal • Tag 2 kochen



braune Linsen



Tomate



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



Babypspinat



Seehecht



Butter



Worcester Sauce



Balsamico-Crème



Gemüsebrühe



Karotte



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

2 große Pfannen und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
braune Linsen	1	1,5**	2
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Butter 7)	20 g	40 g	40 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Balsamico-Crème 14)	12 g	24 g	24 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Wasser*, Olivenöl*	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. 600 g)
Brennwert	309 kJ/74 kcal	1847 kJ/442 kcal
Fett	3,48 g	20,83 g
- davon ges. Fettsäuren	1,16 g	6,95 g
Kohlenhydrate	4,48 g	26,77 g
- davon Zucker	1,49 g	8,94 g
Eiweiß	5,50 g	32,88 g
Salz	0,534 g	3,194 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) **10)** Sellerie

14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **BE:** Belgien



Gemüse schneiden

Karotte schälen und Enden abschneiden, längs halbieren und in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Kräuter fein hacken.

Tomaten halbieren, Strunk ausschneiden und **Tomaten** in 1 – 2 cm große Würfel schneiden.



Gemüse anschwitzen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

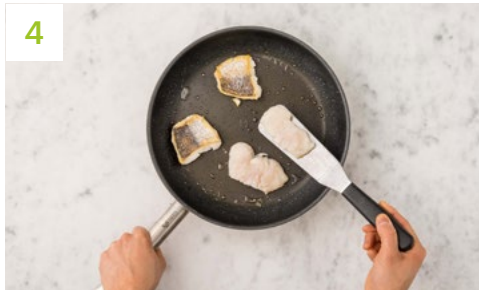
Karotten und **Zwiebeln** darin für 4 – 5 Min. farblos anschwitzen, bis die **Zwiebeln** glasig sind.



Restliches Gemüse hinzufügen

Währenddessen **Linsen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Tomatenwürfel, **Gemüsebrühpulver**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, Worcester Sauce und **Balsamico-Crème** in die Pfanne aus Schritt 2 hinzufügen und alles zusammen 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind.



Fisch braten

Seehechtfilets quer halbieren, **salzen***. In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erhitzen und **Seehechtfilets** je Seite ca. 3 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und durchgegart ist.



Gemüselinsen vollenden

Linsen in die große Pfanne mit dem **Gemüse** hinzufügen und noch einmal erhitzen.

Babyspinat portionsweise zu den **Linsen** geben und zusammenfallen lassen, gehackte **Kräuter** und **Butter** unterrühren und **Linsengemüse** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Linsengemüse auf Tellern verteilen und **Fisch** darauf anrichten.

Guten Appetit!

Seehecht

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

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

