

# Seehecht mit Linsen-Spinat-Gemüse

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 442 kcal • Tag 2 kochen

22



braune Linsen



Tomate



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



Babypinac



Seehecht



Butter



Worcester Sauce



Balsamico-Crème



Gemüsebrühe



Karotte



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

**thermomix**

⏱ 25 [25 | 25] Min.

🕒 30 [30 | 30] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                  | 2P              | 3P    | 4P    |
|----------------------------------|-----------------|-------|-------|
| braune Linsen                    | 1               | 1,5** | 2     |
| Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>  | 2               | 3     | 4     |
| Dill/Petersilie                  | 10 g            | 10 g  | 10 g  |
| rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b> | 1               | 1     | 2     |
| Babyspinat                       | 50 g            | 75 g  | 100 g |
| Seehecht <b>4)</b>               | 250 g           | 375 g | 500 g |
| Butter <b>7)</b>                 | 20 g            | 40 g  | 40 g  |
| Worcester Sauce                  | 8 ml            | 8 ml  | 16 ml |
| Balsamico-Crème <b>14)</b>       | 12 g            | 24 g  | 24 g  |
| Gemüsebrühe <b>10)</b>           | 4 g             | 6 g   | 8 g   |
| Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b> | 1               | 2     | 2     |
| Wasser*, Öl*                     | 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



## Zerkleinern

**Kräuter** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

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



## Dünsten

**Karotte** schälen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [20 g | 30 g] **Öl\*** zugeben und **8 Min./100 °C/🌀/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

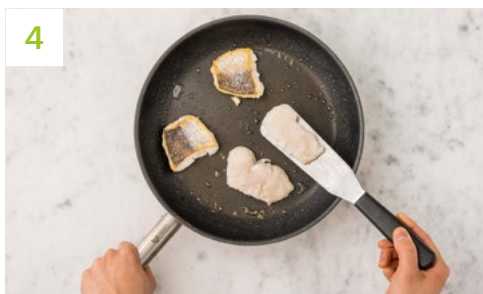


## Währenddessen

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

**Linsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit **Wasser** spülen.

**Babyspinat** in eine große Schüssel geben.



## Fisch braten

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



## Linsengemüse zubereiten

**Linsen**, **Tomatenwürfel**, **Gemüsebrühe**, **Worcester Sauce**, **Balsamico-Crème**, **Butter**, 50 g [70 g | 100 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/🌀/Stufe 1** garen.

**Linsengemüse** in die große Schüssel zum **Spinat** geben und vorsichtig vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

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

