Seehecht mit Linsen-Spinat-Gemüse

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

18

Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 354 kcal • Tag 2 kochen

Natürlicher Geschmack
- 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 **DE**	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel **DE** | **NL** | **EG**	1	1	2
Babyspinat	75 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**	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. 610 g)
Brennwert	304 kJ/73 kcal	1857 kJ/444 kcal
Fett	3,42 g	20,86 g
– davon ges. Fettsäuren	1,14 g	6,95 g
Kohlenhydrate	4,40 g	26,84 g
– davon Zucker	1,47 g	8,99 g
Eiweiß	5,44 g	33,23 g
Salz	0,525 g	3,205 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 **EG:** Ägypten

2022-W26

1

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.

2

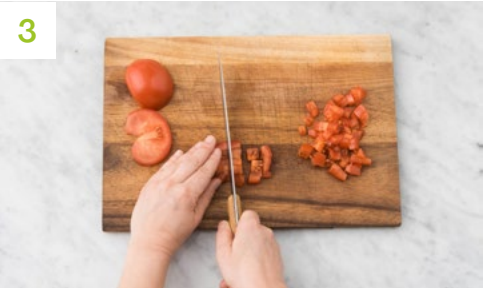
Dünsten

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.

3



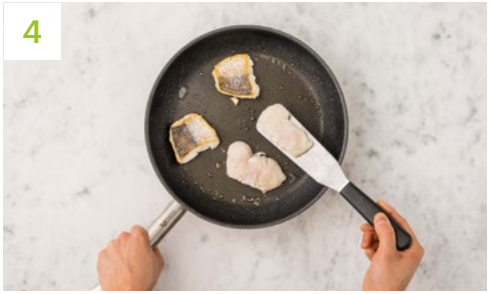
Währenddessen

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.

4



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.

5

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.

6

Anrichten

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

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