

Seehecht mit Linsen-Spinat-Gemüse

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 444 kcal • Tag 2 kochen



braune Linsen



Tomate



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



Babypinac



Seehecht



Worcester Sauce



Balsamico-Crème



Gemüsebrühe



Karotte



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

Gut im Haus zu haben

Butter*, Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

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
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
Butter*, 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. 610 g)
Brennwert	304 kJ/73 kcal	1856 kJ/444 kcal
Fett	3,43 g	20,96 g
– davon ges. Fettsäuren	1,18 g	7,23 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 **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



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.

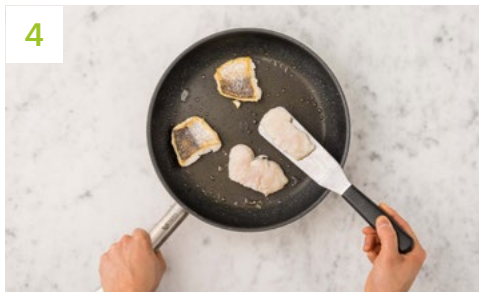
Karotten und **Zwiebeln** darin für 4 – 5 Min. farblos anschwitzen, bis die **Zwiebeln** glasig sind.



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 **Balsamicocrème** 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 und **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 2 EL [3 EL | 4 EL] **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 behutsam vor. Der Fisch ist sehr zart und kann zerfallen.

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

