

# Seehecht mit Linsen-Spinat-Gemüse

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein Max 20% Carbs unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 496 kcal • Tag 2 kochen

19



braune Linsen



Tomate



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



Babypinac



Seehecht



Worcester Sauce



Balsamico-Crème



Gemüsebrühe



Karotte



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

**thermomix**

🕒 20 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Butter\*, Wasser\*, Öl\*, 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 <b>DE</b>	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	1	2
Babypinac	75 g	100 g	150 g
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 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>	2	3	4
Butter*, Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 670 g)
Brennwert	312 kJ/75 kcal	2076 kJ/496 kcal
Fett	3,77 g	25,12 g
– davon ges. Fettsäuren	1,49 g	9,93 g
Kohlenhydrate	4,53 g	30,12 g
– davon Zucker	1,84 g	12,26 g
Eiweiß	5,08 g	33,81 g
Salz	0,493 g	3,282 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien

**NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



## Zerkleinern

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

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



## Dünsten

**Karotte** schälen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 15 g] **Öl\*** zugeben und **8 Min.** [9 Min. | 10 Min.]/**100 °C**/☞/**Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

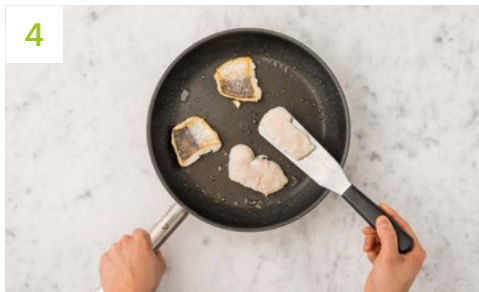


## Währenddessen

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

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

**Babypinac** 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**, 50 g [50 g | 70 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel einmal mischen und **3 Min./95 °C**/☞/**Stufe 1** erwärmen.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter\*** mit dem Spatel unter das **Linsengemüse** rühren.

**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 behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

