

Seehecht mit Tomaten-Auberginen-Gemüse dazu Hirtenkäse

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2446 kJ/585 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



Aubergine



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



stückige Tomaten



Gemüsebrühe



Hirtenkäse



Ofenkartoffeln



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 6	250 g	375 g	500 g
Aubergine NL ES	1	1	2
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Gemüsebrühe 3	4 g	6 g	8 g
Hirtenkäse 5	100 g	100 g	150 g
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Olivenöl*, Zucker*, Öl*, Wasser*	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. 780 g)
Brennwert	315 kJ/75 kcal	2446 kJ/585 kcal
Fett	3,09 g	24,01 g
– davon ges. Fettsäuren	0,57 g	4,41 g
Kohlenhydrate	6,18 g	48,07 g
– davon Zucker	2,37 g	18,39 g
Eiweiß	5,35 g	41,63 g
Salz	0,471 g	3,663 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: **3** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) **6** Fisch oder Fischerzeugnisse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **MA:** Marokko **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **IT:** Italien



Kartoffeln backen

Kartoffeln ungeschält in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen ca. 25 – 30 Min. backen, bis sie gar und etwas gebräunt sind.

Zwischendurch eventuell einmal wenden.



Gemüse schneiden

Aubergine zuerst in 0,5 cm dicke Scheiben, dann in 1 – 2 cm große Würfel schneiden.

Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



Gemüse anbraten

In einem großen Topf 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** erhitzen, **Auberginen** darin für 3 – 4 Min. unter ständigem Rühren scharf anbraten.

Weiß- Frühlingszwiebelringe, **Spitzpaprika** und **Knoblauch** hinzufügen und weitere 2 Min. anbraten.



Caponata kochen

Hitze reduzieren, **stückige Tomaten**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hinzufügen.

Durchrühren und abgedeckt 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fisch braten

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

Fischfilets salzen* und **pfeffern***, mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und ca. 2 Min. anbraten.

Anschließend **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiterbraten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Hirtenkäse zerbröseln, die Hälfte unter das **Auberginengemüse** mischen.

Auberginengemüse, **Bratkartoffeln** und **Fischfilets** auf Teller verteilen.

Mit restlichen **Hirtenkäsebröseln** und **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

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

