

Seehecht mit tomatigen Orzonudeln dazu Zaziki-Gurkensalat

Family 30 – 40 Minuten • 2774 kJ/663 kcal • Tag 2 kochen

3



Schalotte



Tomate



Hühnerbrühe



Orzonudeln



Seehecht



Gurke



Sahnejoghurt



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Tomatenpesto



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

Gut im Haus zu haben

Olivener Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne,
1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäß und
1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Tomate DE	1	2	2
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Orzonudeln 15)	180 g	240 g	360 g
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Gurke NL ES GR	1	1	2
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 g	2 g	4 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Olivenöl*, 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. 720 g)
Brennwert	385 kJ/92 kcal	2774 kJ/663 kcal
Fett	3,12 g	22,49 g
– davon ges. Fettsäuren	0,77 g	5,54 g
Kohlenhydrate	10,49 g	75,51 g
– davon Zucker	1,65 g	11,91 g
Eiweiß	5,23 g	37,62 g
Salz	0,373 g	2,687 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) **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **GR:** Griechenland **FR:** Frankreich



Zu Beginn

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Schalotte halbieren, abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen.

Tomaten halbieren, Strunk herausschneiden und **Tomaten** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

In einem hohen Rührgefäß 400 ml [600 ml | 800 ml] heißes **Wasser*** mit der mitgelieferten **Hühnerbrühe** vermengen.



Für den Gurkensalat

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. **Gurkenscheiben** in eine große Schüssel geben, restlichen **Knoblauch** dazu pressen.

Joghurt hinzufügen und gründlich vermengen. Mit **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken und bis zum Anrichten ziehen lassen.

Dill und **Petersilie** zusammen fein hacken.



Zutaten anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Die Hälfte vom **Knoblauch** hineinpressen, „Hello Mezze“, **Schalotten-** und **Tomatenwürfel** hinzufügen und alles 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Orzonudeln zugeben und alles 2 Min. braten.



Orzonudeln kochen

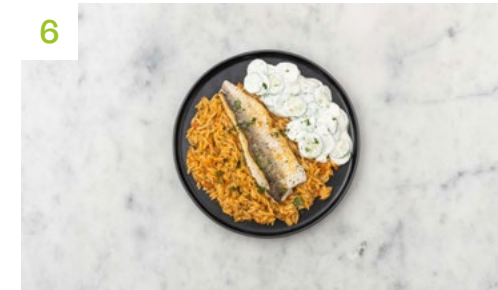
Orzonudeln mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen und mit aufgesetztem Deckel 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Danach Herdplatte ausschalten und mindestens 10 Min. quellen lassen.



Fisch braten

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

Fischfilets salzen* und **pfeffern***, mit der Hautseite 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

Nach Ende der Quellzeit Deckel abnehmen, **Tomatenpesto** und zwei Drittel der gehackten **Kräuter** unter die **Orzonudeln** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Orzonudeln auf Teller verteilen, **Gurkensalat** und gebratenen **Fisch** daneben anrichten. Mit restlichen **Kräutern** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.