



# Seehecht mit tomatigen Orzonudeln

dazu Zaziki-Gurkensalat

High Protein Family Thermomix kocht • 663 kcal • Tag 2 kochen

18



-  Schalotte
-  Tomate
-  Hühnerbrühe
-  Orzonudeln
-  Seehecht
-  Gurke
-  Sahnejoghurt
-  Knoblauchzehe
-  Dill
-  Petersilie
-  Gewürzmischung „Hello Mezze“
-  Tomatenpesto



thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 Gemüseribe und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	1	2
Tomate <b>DE</b>	1	2	2
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Orzonudeln <b>15)</b>	180 g	240 g	360 g
Seehecht <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	2 g	2 g	4 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
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. 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)** Schwefeldioxide 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 **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **GR:** Griechenland



## Für das Dressing

Erhitze 400 ml [575 ml | 750 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Blätter vom **Dill** und der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Schalotte** und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

Die Hälfte des **Knoblauchs** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Joghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



## Salat zubereiten

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. **Gurkenscheiben** in die Schüssel zum **Joghurtdressing** geben und gut vermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Bis zum Anrichten ziehen lassen und den **Fisch** braten.



## Dünsten

**Schalotte** und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl\*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** vierteln.

Nach der Dünstzeit **Tomatenstücke** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.



## Fisch braten

In den 10 Min. Quellzeit der **Orzonudeln** in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

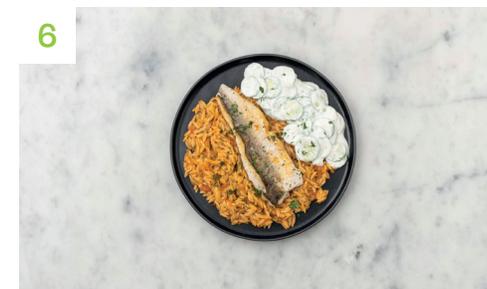
**Fischfilets salzen\*** und **pfeffern\***, mit der Hautseite in die Pfanne geben und ca. 2 Min. anbraten. Anschließend **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiterbraten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



## Orzonudeln kochen

400 g [575 g | 750 g] heißes **Wasser\***, „Hello Mezza“, **Hühnerbrühe**, **Orzonudeln**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben. Mit dem Spatel über den Mixtopfboden rühren, um die **Orzonudeln** zu lösen. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **8 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen. Anschließend 10 Min. im Mixtopf quellen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Anrichten

Nach dem Ende der Quellzeit mithilfe des Spatels **Tomatenpesto** und zwei Drittel der zerkleinerten **Kräuter** unter die **Orzonudeln** heben.

**Orzonudeln** auf Teller verteilen, **Gurkensalat** daneben anrichten, gebratenen **Fisch** dazu reichen, 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.