



SEELACHS AUF MEDITERRANEM KICHERERBSENGEMÜSE mit Oliven und Rosinen

FIT&FUN



Seelachs



Zucchini



Kichererbsen



Tomatenmark



Sultaninen



grüne Oliven (ohne Stein)



Zwiebel



Worcestersoße



Gewürzmischung
„HelloMediterraneo“



Knoblauch

20 [25 | 30] Min. 25 [30 | 35] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe den Fisch mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 FISCH MARINIEREN

In einer großen Schüssel die **Halfte** der **Gewürzmischung** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** vermengen. **Fisch** darin wenden und marinieren lassen.



2 ZERKLEINERN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **Oliven** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Zucchini** schneiden.



3 ZUCCHINI SCHNEIDEN & DÜNSTEN

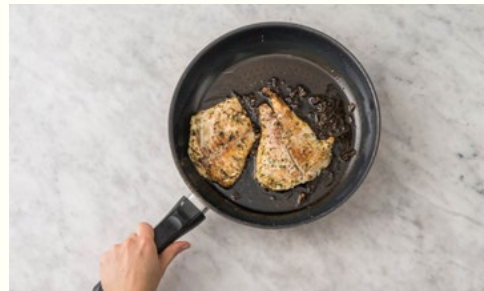
Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm kleine Würfel schneiden. **Zucchini** in den Mixtopf zugeben und weitere **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



4 GEMÜSE ZUBEREITEN

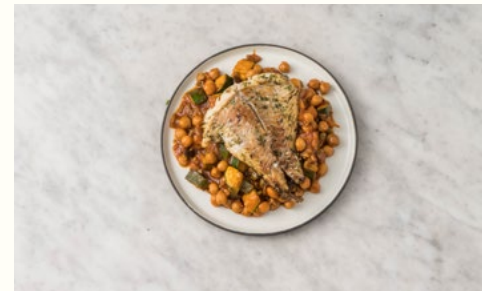
Kichererbsen mit **Flüssigkeit**, **Worcestersoße**, **Tomatenmark**, **Rosinen**, **Salz***, **Pfeffer*** und restliche **Gewürzmischung** in den Mixtopf zugeben und **9 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen den **Fisch** braten.



5 FISCH BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen. **Seelachs** darin 5 – 7 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und nicht mehr glasig ist, zwischendurch einmal wenden. **Fisch** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Gemüse auf Tellern verteilen. **Fisch** darüber anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	4 g	6 g	8 g
Seelachs 6)	250 g	375 g	500 g
Zucchini ES	1	2	2
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauch ES	1	1	2
grüne Oliven (ohne Stein)	60 g	90 g	120 g
Kichererbsen	1	1½ ☞	2
Worcestersoße	8 ml	12ml ☞	16 ml
Tomatenmark	70 g	105 g ☞	140 g
Sultaninen	10 g	20 g	20 g
Öl* für Schritt 1	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 2	10 g	10 g	15 g
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 550 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	2.502 kJ/598 kcal
Fett	4,69 g	26,56 g
- davon ges. Fettsäuren	0,58 g	3,27 g
Kohlenhydrate	6,65 g	37,65 g
- davon Zucker	2,70 g	15,28 g
Eiweiß	6,94 g	39,26 g
Salz	0,631 g	3,572 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

6) Fische

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at