

Seelachs mit tomatigen Orzonudeln dazu Zaziki-Gurkensalat

Family High Protein 30 – 40 Min. • 2780 kJ/664 kcal • Tag 2 kochen

1



Schalotte



Tomate



Hühnerbrühe



Orzo-Nudeln



Seelachs



Gurke



Sahnejoghurt



Knoblauchzehe



Dill



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Tomatenpesto



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Orzo-Nudeln 15)	180 g	240 g	360 g
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Gurke NL BE GR ES	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 Mezza“	2 g	2 g	4 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Öl*, Olivenöl*, 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	386 kJ/92 kcal	2780 kJ/664 kcal
Fett	3,18 g	22,87 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	5,17 g	37,24 g
Salz	0,365 g	2,625 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: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko

BE: Belgien **GR:** Griechenland **FR:** Frankreich **DE:** Deutschland



Zu Beginn

Schalotte halbieren, abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen.

Tomaten halbieren, Strunk ausschneiden 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** dazupressen, **Joghurt** hinzufügen und gründlich vermengen.

Mit **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.

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, **Gewürzmischung „Hello Mezza“**, **Schalotten-** und **Tomatenwürfel** hinzufügen und alles 2 – 3 Min. farblos anschwitzen. **Orzo-Nudeln** zugeben und alles 2 Min. braten.



Fisch braten

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

Fischfilets salzen*, in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. anbraten.

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



Orzo-Nudeln kochen

Orzo-Nudeln 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.



Anrichten

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

Orzo auf Teller verteilen, **Gurkensalat** und gebratenen **Fisch** daneben anrichten.

Mit restlichen **Kräutern** toppen und genießen.

Guten Appetit!