



Seelachs auf cremigem Linsengemüse mit Broccoli und Kürbiskernen

Viel Gemüse High Protein Extra schnell 15 - 25 Min • 511 kcal

22



Seelachs ohne Haut



braune Linsen



Broccoli



Kürbiskerne, geröstet



Knoblauchzehe



Knoblauch-Kräuter Mix



Crème fraîche light



Basilikumpaste



Hartkäse ital. Art, gerieben



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Seelachs ohne Haut 4)	1 x	250 g	2 x	250 g
braune Linsen	1 x	390 g	2 x	390 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Kürbiskerne, geröstet	1 x	10 g	1 x	20 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Knoblauch-Kräuter Mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Crème fraîche light 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Basilikumpaste	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g

**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	390 kJ/93 kcal	2139 kJ/511 kcal
Fett	3,6 g	19,6 g
- davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,4 g
Kohlenhydrate	6,3 g	34,6 g
- davon Zucker	1,1 g	6,1 g
Eiweiß	8,1 g	44,4 g
Salz	0,65 g	3,59 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) 8) Eier

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



Vorbereitung

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

Broccoli in kleine Röschen teilen.

Broccoli in einer grossen Schüssel mit etwas Olivenöl*, Salz* und Pfeffer* würzen. Knoblauch dazupressen und vermengen.



Broccoli rösten

Broccoli auf einem mit Backpapier belegten Backblech gleichmässig verteilen.

Im Ofen 12 – 15 Min. rösten, bis der Broccoli leicht gebräunt und weich ist.



Für den Fisch

Fisch salzen* und pfeffern*.

Nach 2 – 3 Min. Fisch ebenfalls auf das Backblech geben und zusammen weiter rösten, bis der Fisch gar und der Broccoli leicht gebräunt sind.



Für die Linsen

In einer grossen Bratpfanne etwas Olivenöl* erhitzen. Linsen, Crème fraîche, Basilikumpaste, Hartkäse und Knoblauch-Kräuter-Mix dazugeben und vermengen. Dann 3 – 4 Min. durchwärmen lassen.

Tipp: Du kannst 1 EL Crème fraîche zurückhalten als Topping.



Linsepfanne würzen

Linsepfanne mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



Anrichten

Linse auf tiefe Teller verteilen. Seelachs darauf anrichten und Broccoli daneben servieren. Mit Kürbiskernen toppen. Eventuell mit restlicher Crème fraîche beträufeln.

En Guete!

Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

