

Gebratener Seehecht auf Balsamico-Linsen mit Rüebli, Tomate und Babyspinat

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 489 kcal • Tag 2 kochen

22



Seehecht



braune Linsen



Rüebli



Tomaten



Petersilie



rote Zwiebel



Babyspinat



Worcester Sauce



Balsamicocrema



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Gemüeschäler, 2 grosse Bratpfannen und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Balsamicocreme 14)	1 x 12 g	2 x 12 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. 660 g)
Brennwert	310 kJ/ 74 kcal	2046 kJ/ 489 kcal
Fett	3.79 g	25.03 g
- davon ges. Fettsäuren	1.50 g	9.92 g
Kohlenhydrate	4.46 g	29.44 g
- davon Zucker	1.80 g	11.89 g
Eiweiss	5.06 g	33.39 g
Salz	0.340 g	2.249 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite

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



Gemüse schneiden

Rüebli schälen und Enden abschneiden, längs halbieren und in 0.5 cm dünne Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Petersilie fein hacken.

Tomaten halbieren und in 1 - 2 cm Würfel schneiden.



Gemüse anschwitzen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

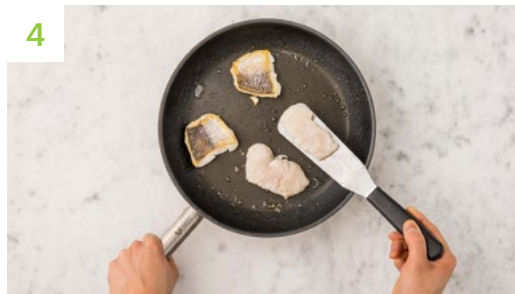
Rüebli und **Zwiebeln** darin für 4 - 5 Min. farblos anschwitzen, bis die **Zwiebeln** glasig sind.



Restliches Gemüse hinzufügen

Währenddessen **Linsen** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser*** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

Tomatenwürfel, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Worcester Sauce**, **Balsamicocreme** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** in die Bratpfanne aus Schritt 2 hinzufügen und alles zusammen 4 - 5 Min. köcheln lassen, bis die **Rüebli** weich sind.



Fisch braten

Fischfilets quer halbieren und **salzen***. In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Fisch auf der Hautseite 1 - 2 Min. anbraten.

Dann wenden und weitere 1 - 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.



Gemüselinsen vollenden

Linsen in die grosse Bratpfanne mit dem **Gemüse** hinzufügen und noch einmal erhitzen.

Babyspinat portionsweise zu den **Linsen** geben und zusammenfallen lassen.

Gehackte Petersilie und 2 EL [4 EL] **Butter*** unterrühren und **Linsengemüse** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Linsengemüse auf Teller verteilen und **Fisch** darauf anrichten.

En Guete!

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Bratpfanne 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 www.hellofresh.ch/freunde ein!

