

Harissa-Fischfilet mit Bulgursalat dazu Joghurt-Ajvar-Dip

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 619 kcal • Tag 2 kochen

18



Bulgur



Tomaten



Zitrone, gewachst



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung "Harissa"



Seehecht



Naturjoghurt



Ajvar



Mayonnaise



Tomatenpesto



- 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*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--------------------------|--------------|-----------|
| Bulgur 15) | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Tomaten | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Zitrone, gewachst | 0.5 x 90 g** | 1 x 90 g |
| Frühlingszwiebel | 2 x 15-25 g | 1 x 140 g |
| Gewürzmischung "Harissa" | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Seehecht 4) | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| Naturjoghurt 7) | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Ajvar 14) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Mayonnaise 8) 9) | 1 x 17 ml | 2 x 17 ml |
| Tomatenpesto 14) | 1 x 25 g | 1 x 50 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. 610 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 425 kJ/ 102 kcal | 2588 kJ/ 619 kcal |
| Fett | 4.12 g | 25.10 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.61 g | 3.72 g |
| Kohlenhydrate | 10.05 g | 61.14 g |
| - davon Zucker | 1.47 g | 8.93 g |
| Eiweiss | 5.25 g | 31.95 g |
| Salz | 0.413 g | 2.515 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 9) Senf 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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



Bulgur kochen

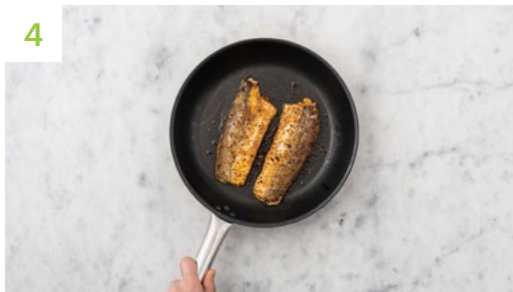
Erhitze 350 ml [700 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [700 ml] heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Bulgur zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Fisch braten

Fischfilets mit der **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, **Salz*** und **Pfeffer*** einreiben.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Fisch auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten.

Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der

Fisch nicht mehr glasig ist.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Peperoncini beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Ajvar** mit **Joghurt** und **Mayonnaise** verrühren und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Bulgur fertigstellen

Bulgur mit einer Gabel ein wenig auflockern, in die Schüssel mit den **marinierten Tomaten** geben und gut mischen.



Für den Bulgursalat

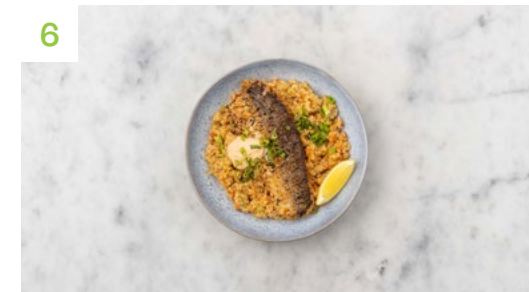
Zitrone vierteln.

Tomaten in 0.5 cm Würfel schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Tomatenwürfel und weisse **Frühlingszwiebelringe** in einer grossen Schüssel mischen.

Tomatenpesto, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen, alles gut vermengen und beiseitestellen.



Anrichten

Bulgur auf Teller verteilen, gebratene **Fischfilets** darauf anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und zusammen mit dem **Joghurt-Ajvar-Dip** und den restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Harissa fish fillet with bulgur salad

served with yoghurt-ajvar dip

High protein Under 650 calories 30-40 minutes • 619 kcal • Cook on day 2

18



Bulgur



Tomatoes



Lemon, waxed



Spring onion



"Hello Harissa" spice mix



Hake



Plain yoghurt



Ajvar



Mayonnaise



Tomato pesto



Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the fish dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, salt*, pepper*, water*, oil*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 small bowl and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | 4P |
|----------------------------------|--------------|-----------|
| Bulgur 15) | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Tomatoes | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Waxed lemon | 0.5 x 90 g** | 1 x 90 g |
| Spring onion | 2 x 15-25 g | 1 x 140 g |
| "Harissa" spice mix | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Hake 4) | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| Plain yoghurt 7) | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Ajvar 14) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Mayonnaise 8) 9) | 1 x 17 ml | 2 x 17 ml |
| Tomato pesto 14) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

| | 100 g | Portion (approx. 610 g) |
|---------------------------|---------------------|-------------------------|
| Calories | 425 kJ/ 102 kcal | 2588 kJ/ 619 kcal |
| Fat | 4.12 g | 25.10 g |
| - of which saturated fats | 0.61 g | 3.72 g |
| Carbohydrate | 10.05 g | 61.14 g |
| - of which sugar | 1.47 g | 8.93 g |
| Protein | 5.25 g | 31.95 g |
| Salt | 0.413 g | 2.515 g |

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **4**) Fish **7**) Milk (including lactose) **8**) Eggs **9**) Mustard **14**) Sulphur dioxide and sulphites **15**) Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Cook the bulgur

Heat 350 ml [700 ml] water* in the kettle. Fill a small pot with a lid with 350 ml [700 ml] hot water*, add salt* and bring to the boil. Add the bulgur, cover and simmer for 15 min. Then remove it from the stove and let it swell for 10 min. In the meantime, continue with the recipe.



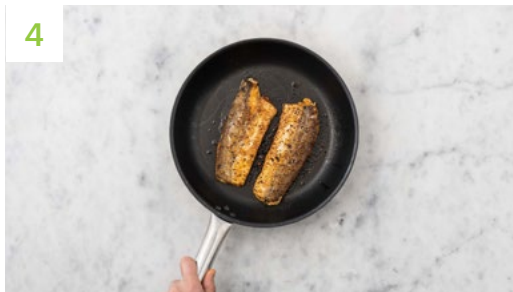
2 For the dip

Mix the ajvar with the yoghurt and mayonnaise in a small bowl and season with a little salt* and pepper*.



3 For the bulgur salad

Quarter the lemon. Cut the tomatoes into 0.5 cm cubes. Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate. Mix the tomato cubes and the white spring onion rings in a large bowl. Add tomato pesto, juice of 1 [2] lemon wedges, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and a little salt* and pepper*, mix everything well, then put aside.



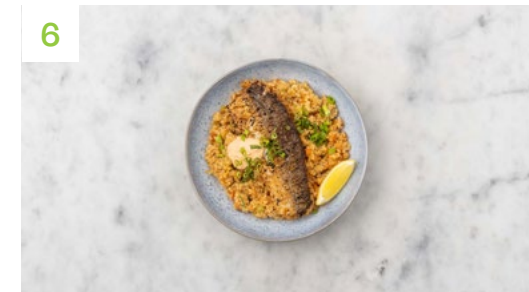
4 Fry the fish

Rub the fish fillets with the "Hello Harissa", salt* and pepper*. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the fish on the skin side for 1-2 min. Turn the fish over and fry for another 1-2 min. until it is no longer translucent.



5 Finish the bulgur

Fluff the bulgur with a fork, add it to the marinated tomatoes in the bowl and mix well.



6 Serve

Apportion the bulgur onto plates, add the fried fish fillets, top with green spring onion rings and enjoy with the yoghurt ajvar dip and the remaining lemon wedges.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice blend originating in Africa that contains a large amount of ground peperoncini. Go easy with it!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Filet de poisson à la harissa avec une salade de boulgour accompagné d'un dip au yogourt et à l'ajvar

Hautement protéiné | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 619 kcal • Cuisiner au 2e jour

18



Bulgour



Tomates



Citrons cirés



Oignons de printemps



Mélange d'épices « Harissa »



Merlu



Yogourt nature



Ajvar



Mayonnaise



Pesto de tomates



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher le poisson avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, sel*, poivre*, eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|------------------------------|--------------|------------|
| Boulgour 15) | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Tomates | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Citron, ciré | 0,5 x 90 g** | 1 x 90 g |
| Oignon de printemps | 2 x 15-25 g | 1 x 140 g |
| Mélange d'épices « Harissa » | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Merlu 4) | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| Yogourt nature 7) | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Ajvar 14) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Mayonnaise 8) 9) | 1 x 17 ml | 2 x 17 ml |
| Pesto de tomates 14) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

| | 100 g | Portion (env. 610 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 425 kJ/ 102 kcal | 2588 kJ/ 619 kcal |
| Lipides | 4,12 g | 25,10 g |
| - dont acides gras saturés | 0,61 g | 3,72 g |
| Glucides | 10,05 g | 61,14 g |
| - dont sucre | 1,47 g | 8,93 g |
| Protéines | 5,25 g | 31,95 g |
| Sel | 0,413 g | 2,515 g |

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 4) poisson 7) lait (avec lactose) 8) œufs 9) moutarde 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Cuire le boulgour

Faire bouillir 350 ml [700 ml] d'eau* à la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 350 ml [700 ml] d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Ajouter le boulgour et laisser mijoter à couvert pendant 15 min.

Retirer ensuite du feu et laisser gonfler 10 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Pour le dip

Mélanger le yogourt, la mayonnaise et l'ajvar dans un bol ; saler* et poivrer*.



Pour la salade de boulgour

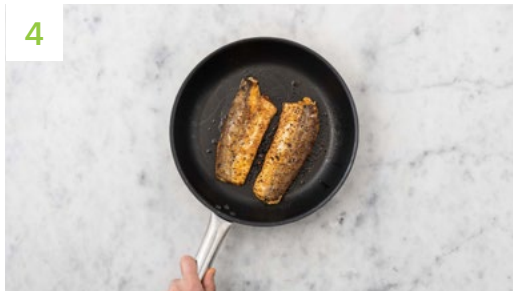
Couper le citron en quatre.

Couper les tomates en dés d'environ 0,5 cm.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Mélanger les dés de tomates et les rondelles blanches d'oignon de printemps dans un saladier.

Ajouter le pesto à la tomate, le jus d'1 [2] tranche(s) de citron, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, un peu de sel* et de poivre*. Bien mélanger et réserver.



Faire cuire le poisson

Frotter les filets de poisson avec le mélange d'épices « Hello Harissa », du sel* et du poivre*.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

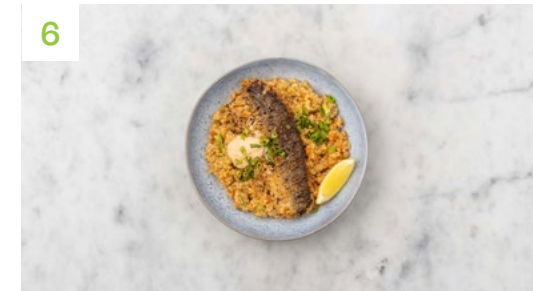
Saisir le poisson côté peau 1 à 2 min.

Le retourner et le faire cuire encore 1 à 2 min jusqu'à ce que la chair ne soit plus translucide à l'intérieur.



Terminer le boulgour

Aérer un peu le boulgour avec une fourchette, le mettre dans le saladier avec les tomates marinées et bien mélanger.



Dresser

Répartir le boulgour dans les assiettes, disposer les filets de poisson cuits dessus, garnir de rondelles vertes d'oignon de printemps et déguster le tout accompagné de sauce à l'ajvar et au yogourt et du reste des quartiers de citron.

Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

