

Harissa-Seehechtfilet mit Bulgursalat dazu Joghurt-Ajvar-Dip

High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2.633 kj/629 kcal • Tag 2 kochen

1



Bulgur



Tomaten



Zitrone



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung
"Harissa"



Seehecht



Naturjoghurt



Ajvar



Mayonnaise



Tomatenpesto



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

Gut, im Haus zu haben

Olivener Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher 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	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	4 x 35 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 100 g	1 x 200 g
Ajvar 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Tomatenpesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Olivenöl*, Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*	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. 1.000 g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	2.633 kJ/629 kcal
Fett	4.01 g	25.33 g
- davon ges. Fettsäuren	0.63 g	4.00 g
Kohlenhydrate	9.93 g	62.65 g
- davon Zucker	1.63 g	10.31 g
Eiweiss	5.21 g	32.86 g
Salz	0.320 g	2.022 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)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen.

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



Bulgur kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf 350 ml [700 ml] **kochendes Wasser*** füllen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** zugeben, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Bulgur einrühren, einmal aufkochen lassen, Deckel aufsetzen, Herd ausschalten und **Bulgur** ca. 25 Min. quellen lassen, bis er das **Wasser** vollständig aufgesogen hat.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Fisch braten

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

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

Fischfilets mit der Hautseite in die Bratpfanne geben und ca. 2 Min. anbraten.

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

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili 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 in 4 Spalten schneiden.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0.5 cm grosse Würfel schneiden.

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

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

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



Anrichten

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

Restliche **Zitronenspalten** dazureichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Harissa hake fillet with bulgur salad

served with yoghurt-ajvar dip

High protein Under 650 calories 30-40 minutes • 2.633 kj/629 kcal • Cook on day 2

1



Bulgur



Tomatoes



Lemon



Spring onion



"Harissa" spice mix



Hake



Natural yoghurt



Ajvar



Mayonnaise



Tomato pesto



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

Good to have at hand

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

Let's get started

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

What you need

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 measuring jug 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
Lemon	0.5 x	90 g**	1 x	90 g
Spring onions	2 x	35 g	4 x	35 g
“Harissa” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Hake 4)	2 x	125 g	4 x	125 g
Natural yoghurt 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Ajvar 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Tomato pesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Olive oil*, water*, oil*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1.000 g)
Calories	417 kJ/100 kcal	2.633 kJ/629 kcal
Fat	4.01 g	25.33 g
– incl. saturated fats	0.63 g	4.00 g
Carbohydrate	9.93 g	62.65 g
– incl. sugar	1.63 g	10.31 g
Protein	5.21 g	32.86 g
Salt	0.320 g	2.022 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).



Cook the bulgur

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a small pot with 350 ml [700 ml] boiling water*, add 4 g [8 g] vegetable stock powder* and a little salt*, then bring to the boil.

Stir in the bulgur, bring to the boil, put on the lid, turn off the heat and let the bulgur swell for about 25 min. until it has completely absorbed the water.

In the meantime, continue with the recipe.



For the dip

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



For the bulgur salad

Cut the lemon into 4 wedges.

Cut tomatoes in half, remove stalks and cut tomato halves into 0.5 cm cubes.

Cut the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep 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 this aside.



Fry the fish

Rub fish fillets on both sides with the “Hello Harissa” spice mix, salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat.

Put fish fillets in the frying pan on the skin side and fry for approx. 2 min.

Then carefully turn the fillets over and fry for another 2-3 min. on the other side until the fish is no longer glazed on the inside.



Finish bulgur

Loosen bulgur up a little with a fork, add to marinated tomatoes in the bowl, and mix well.



Serve

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

Serve with the rest of the lemon wedges.

Bon appetit!

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 merlu 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 • 2.633 kj/629 kcal • Cuisiner au 2e jour

1



Bulgour



Tomates



Citron



Oignons de printemps



Mélange d'épices
« Harissa »



Merlu



Yogourt nature



Ajvar



Mayonnaise



Pesto de tomates



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

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

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 verre doseur, et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 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	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	4 x 35 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 100 g	1 x 200 g
Ajvar 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Pesto de tomates 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Huile d'olive*, eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre* Sel*, poivre*	Détails dans le texte selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1000 g)
Valeur calorique	417 kJ/100 kcal	2.633 kJ/629 kcal
Lipides	4.01 g	25.33 g
- dont acides gras saturés	0.63 g	4.00 g
Glucides	9.93 g	62.65 g
- dont sucre	1.63 g	10.31 g
Protéines	5.21 g	32.86 g
Sel	0.320 g	2.022 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 (comprenant du 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 !)



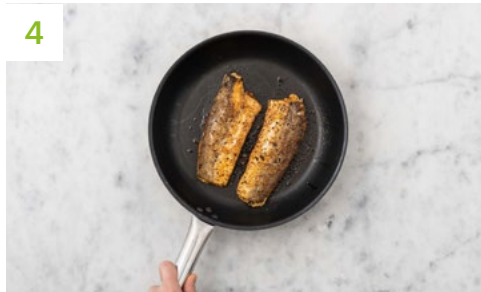
Cuire le boulgour

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une petite casserole de 350 ml [700 ml] d'eau bouillante*, ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, saler* légèrement et porter à ébullition.

Incorporer le boulgour, porter à nouveau à ébullition, mettre le couvercle, éteindre le feu et laisser le boulgour gonfler env. 25 min. jusqu'à ce qu'il ait complètement absorbé l'eau.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Faire cuire le poisson

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

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

Placer les filets de poisson dans la poêle sur le côté peau et faire revenir env. 2 min.

Ensuite, retourner avec précaution les filets et faire revenir encore 2 à 3 min. jusqu'à ce que le poisson ne soit plus translucide.



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 4 quartiers.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés de 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.



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.

Servir avec les quartiers de citron restants.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

