

Seehecht mit Linsen-Spinat-Gemüse

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

23

High Protein | Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2057 kj/492 kcal • Tag 2 kochen



braune Linsen



Tomaten



Petersilie



rote Zwiebel



Babyspinat



Seehecht



Worcester Sauce



Balsamicreame



Rüebli



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

2 grosse Bratpfannen und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 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
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Balsamicocreme 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g

Butter*, Wasser*, Olivenöl*, Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*
Angaben im Text
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	309 kJ/74 kcal	2057 kJ/492 kcal
Fett	3.76 g	25.05 g
- davon ges. Fettsäuren	1.49 g	9.92 g
Kohlenhydrate	4.47 g	29.78 g
- davon Zucker	1.79 g	11.89 g
Eiweiss	5.05 g	33.59 g
Salz	0.342 g	2.276 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, Strunk ausschneiden und **Tomaten** in 1 – 2 cm grosse 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

Seehechtfilets quer halbieren und **salzen***. In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erhitzen und **Seehechtfilets** je Seite ca. 3 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und durchgegart 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.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Hake with lentils and spinach

finished dish contains max. 20% carbohydrates

High protein Max 20% carbs Under 650 calories 30 - 40 minutes - 2.057 kj/492 kcal • Cook on day 2



Brown lentils



Tomatoes



Parsley



Red onion



Baby spinach



Hake



Worcester sauce



Balsamic cream



Carrots



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

Good to have at hand

Butter*, water*, olive oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Let's get started

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

What you need

2 large frying pans and 1 sieve.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Brown lentils	1 x 390 g	2 x 390 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Baby spinach	1 x 75 g	1 x 150 g
Hake 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Worcester sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Balsamic cream 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g

Butter*, water*, olive oil*, vegetable stock powder*
Salt*, pepper*
Amounts specified in text
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. 1000 g)
Calories	309 kJ/74 kcal	2.057 kJ/492 kcal
Fat	3.76 g	25.05 g
- incl. saturated fats	1.49 g	9.92 g
Carbohydrate	4.47 g	29.78 g
- incl. sugar	1.79 g	11.89 g
Protein	5.05 g	33.59 g
Salt	0.342 g	2.276 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 14) Sulphur dioxide and sulphites.

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



Chop the vegetables

Peel carrots, cut off ends, then halve carrots lengthways and cut into 0.5 cm thin half-moons.

Halve onion and cut it into thin strips.

Finely chop the parsley.

Cut the tomatoes in half, remove the stalk and cut the tomatoes into 1-2 cm cubes.



Sauté the vegetables

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

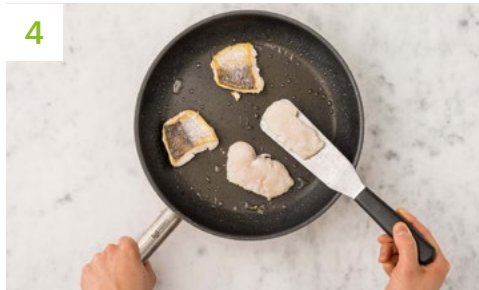
Sauté the carrots and onions for 4-5 minutes until the onions are translucent.



Add the remaining vegetables

In the meantime, drain the lentils in a sieve and rinse with water until it runs clear.

Add diced tomatoes, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, Worcester sauce, balsamic cream, and 50 ml [100 ml] water* to the frying pan from step 2 and simmer everything together for 4-5 min. until the carrots are soft.



Fry the fish

Cut the hake fillets in half crosswise and season with salt*. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a second large frying pan on medium heat and fry the hake fillets for about 3 min. on each side until the fish is golden brown and cooked through.



Finish lentils and vegetables

Add the lentils to the large frying pan with the vegetables and heat through again.

Add the baby spinach in batches to the lentils and let it fall together.

Stir in chopped parsley and 2 tbsp. [4 tbsp.] butter* and season lentil vegetables with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the lentils and vegetables onto plates and top with the fish.

Bon appetit!

Hake

Be careful when turning the hake in the frying pan. The fish is tender and can easily fall apart.

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Merlu avec lentilles et épinards

plat prêt à consommer contenant au maximum 20 % de glucides

Hautement protéiné 20 % de glucides max. Moins de 650 calories 30 - 40 minutes • 2.057 kJ/492 kcal • Cuisiner au 2e jour

23



Lentilles brunes



Tomates



Persil



Oignon rouge



Pousses d'épinards



Merlu



Sauce Worcester



Crème de vinaigre balsamique



Carottes



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Beurre*, eau*, huile d'olive*, sel*, poivre*,
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

2 grandes poêles et 1 passoire

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Merlu 4	2 x 125 g	4 x 125 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Crème de vinaigre balsamique 14	1 x 12 g	2 x 12 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Beurre*, eau*, huile d'olive*, 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. 1.000 g)
Valeur calorique	309 kJ/74 kcal	2.057 kJ/492 kcal
Lipides	3.76 g	25.05 g
- dont acides gras saturés	1.49 g	9.92 g
Glucides	4.47 g	29.78 g
- dont sucre	1.79 g	11.89 g
Protéines	5.05 g	33.59 g
Sel	0.342 g	2.276 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 **14** dioxydes de soufre et sulfites.

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



Couper les légumes

Éplucher les carottes et couper les extrémités. Couper les carottes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0.5 cm.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Hacher finement le persil.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés de 1 à 2 cm.



Faire suer les légumes

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

Faire revenir les carottes et les oignons 4 à 5 minutes jusqu'à ce que les oignons soient translucides.



Ajouter le reste des légumes

Pendant ce temps, rincer les lentilles à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Ajouter les dés de tomates, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, la sauce Worcester, la crème balsamique et 50 ml [100 ml] d'eau* dans la poêle de l'étape 2 et laisser mijoter le tout pendant 4 à 5 min jusqu'à ce que les carottes soient tendres.



Faire cuire le poisson

Couper les filets de merlu en deux dans le sens de la largeur et les saler*. Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* dans une deuxième grande poêle à feu moyen et faire revenir les filets de merlu env. 3 minutes sur chaque côté jusqu'à ce que le poisson soit doré et bien cuit.



Finir les lentilles

Mettre les lentilles dans la grande poêle avec les légumes et faire chauffer à nouveau.

Ajouter les pousses d'épinards par portions dans les lentilles et laisser réduire.

Incorporer le persil haché et 2 cs [4 cs] de beurre* et assaisonner la poêlée de légumes et de lentilles avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Dresser les lentilles dans des assiettes et ajouter le poisson.

Bon appétit !

Merlu

Lorsque vous retournez le merlu dans la poêle, faites-le en douceur. Le poisson est délicat et peut facilement se casser.

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

