

Seehecht getoppt mit Zitronen-Thymian-Panko auf Kichererbsen-Zucchini-Gemüse

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 584 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Kichererbsen



Zucchini



Zwiebel



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Thymian



Zitrone, gewachst



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Panko-Mehl



Gemüsebrühe



- 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*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Pfanne mit Deckel, 1 kleine Schüssel, Sieb und Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Kichererbsen	1	1,5**	2
Zucchini DE NL ES MA IT	1	2	2
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR	1	1	1
Tomatenmark	70 g	105 g	140 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 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. 640 g)
Brennwert	379 kJ/91 kcal	2442 kJ/584 kcal
Fett	3,60 g	23,19 g
– davon ges. Fettsäuren	0,42 g	2,71 g
Kohlenhydrate	7,17 g	46,16 g
– davon Zucker	2,07 g	13,32 g
Eiweiß	6,21 g	39,94 g
Salz	0,493 g	3,170 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Gemüse schneiden

Zucchini in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.



Gemüse braten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen.

Zucchini, Knoblauch und **Zwiebelstreifen** zufügen und 7 – 8 Min. anbraten.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Für das Topping

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Thymianblätter fein hacken.



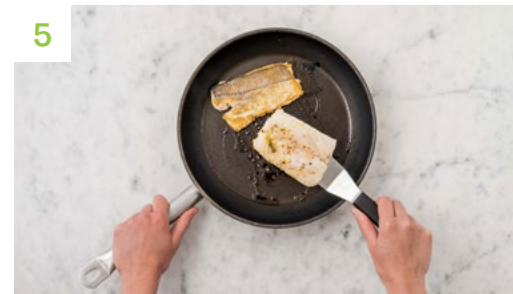
Gemüse vollenden

Gemüse mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen.

Kichererbsen, Tomatenmark, Gemüsebrühpulver und „Hello Harissa“ nach Geschmack

(**Achtung: scharf!**) dazugeben und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und alles abgedeckt 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Schnittlauch untermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fisch braten

In einer großen Pfanne **Panko-Mehl, Thymian** und **Zitronenabrieb** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** 3 – 4 Min. goldbraun anrösten und in eine kleine Schüssel füllen.

Seehecht mit etwas **Zitronensaft** beträufeln.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Seehecht** auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten. Wenden und 1 – 2 Min. weiterbraten, bis er goldbraun und innen nicht mehr glasig ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Gemüse auf Teller verteilen, **Seehecht** darauf anrichten, mit **Panko-Thymian-Topping** bestreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

