

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

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 491 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



braune Linsen



Karotte



Tomate



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



Babyspinat



Worcester Sauce



Balsamicreme



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*

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

Kochutensilien

1 Gemüeschäler, 2 große Pfannen und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
braune Linsen	1	1,5**	2
Karotte DE FR IT ES IL	2	3	4
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Balsamicoreme 14)	12 g	24 g	24 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. 660 g)
Brennwert	311 kJ/74 kcal	2054 kJ/491 kcal
Fett	3,82 g	25,23 g
– davon ges. Fettsäuren	1,51 g	9,96 g
Kohlenhydrate	4,51 g	29,78 g
– davon Zucker	1,86 g	12,26 g
Eiweiß	5,01 g	33,11 g
Salz	0,570 g	3,767 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **IT:** Italien

ES: Spanien **IL:** Israel **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **PL:** Polen

MA: Marokko



Gemüse schneiden

Karotten schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.

Dill fein hacken.

Tomaten halbieren und in 1 – 2 cm Würfel schneiden.



Gemüse anschwitzen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

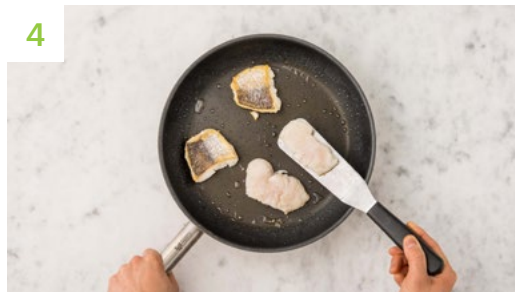
Karotten und **Zwiebelstreifen** darin 4 – 5 Min. farblos anschwitzen, bis die **Zwiebelstreifen** glasig sind.



Restliches Gemüse hinzufügen

Währenddessen **Linsen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Tomatenwürfel, **Gemüsebrühe**, **Worcester Sauce**, **Balsamicoreme** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** in die Pfanne aus Schritt 2 geben und alles zusammen 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind.



Fisch braten

Fischfilets quer halbieren und **salzen***.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 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 Pfanne mit dem **Gemüse** geben und mit erhitzen.

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

Gehackte Kräuter und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** unterrühren und das **Linsengemüse** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

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

Guten Appetit!

Seehecht

Geh* beim Wenden von Seehecht in der Pfanne besonders behutsam vor. Der Fisch ist sehr 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>

