

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

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 526 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



braune Linsen



Karotte



Tomate



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



Babyspinat



Worcester Sauce



Balsamicoreme



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	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 13) 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. 700 g)
Brennwert	333 kJ/80 kcal	2201 kJ/526 kcal
Fett	4,20 g	27,73 g
– davon ges. Fettsäuren	1,64 g	10,81 g
Kohlenhydrate	4,60 g	30,40 g
– davon Zucker	1,95 g	12,88 g
Eiweiß	5,43 g	35,86 g
Salz	0,487 g	3,217 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 **13)** Glutenhaltiges Getreide **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



Gemüse schneiden

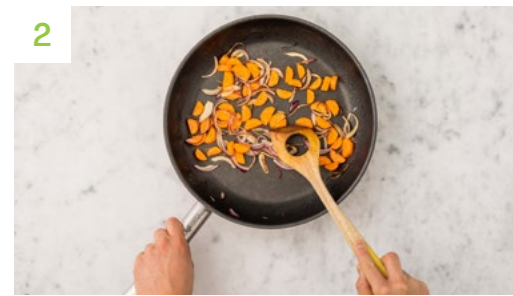
Karotten schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.

Dill fein hacken.

Tomaten halbieren und in 1 – 2 cm Würfel schneiden.



Gemüse anschwitzen

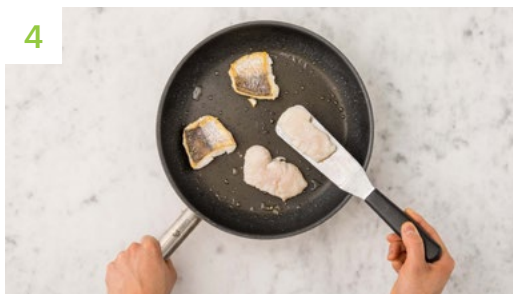
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Karotten** und **Zwiebelstreifen** darin 4 – 5 Min. farblos anschwitzen, bis die **Zwiebelstreifen** glasig sind.



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>

