



Seelachs auf sahnigem Linsengemüse mit Brokkoli und Kürbiskernen

Viel Gemüse High Protein Extra schnell 15 - 25 Min • 584 kcal

57



Seelachs ohne
Haut



braune Linsen



Brokkoli



Kürbiskerne,
geröstet



Crème fraîche, Bio



Knoblauchzehe



Knoblauch-Kräuter
Mix



Basilikumpaste



Hartkäse ital. Art,
gerieben



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken. Fisch vor der Zubereitung auftauen und vor dem Verzehr vollständig durchgaren, bis im Inneren mind. 75 °C erreicht wird.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Seelachs ohne Haut 4)	250 g	375 g	500 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Brokkoli DE ES NL MA	1	1	1
Kürbiskerne, geröstet	10 g	20 g	20 g
Crème fraîche, Bio 7)	100 g	150 g**	200 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Knoblauch-Kräuter Mix	4 g	6 g**	8 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 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. 550 g)
Brenwert	445 kJ/106 kcal	2443 kJ/584 kcal
Fett	5,1 g	27,8 g
- davon ges. Fettsäuren	2,3 g	12,6 g
Kohlenhydrate	6,3 g	34,3 g
- davon Zucker	1,1 g	5,8 g
Eiweiß	8,5 g	46,7 g
Salz	0,67 g	3,66 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 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko



Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Brokkoli in kleine Röschen teilen.

Brokkoli in einer großen Schüssel mit etwas Olivenöl*, Salz* und Pfeffer* würzen. Knoblauch dazupressen und vermengen.



Brokkoli rösten

Brokkoli auf einem mit Backpapier belegten Backblech gleichmäßig verteilen.

Im Ofen 12 – 15 Min. rösten, bis der Brokkoli leicht gebräunt und weich ist.



Für den Fisch

Fisch salzen* und pfeffern*.

Nach 2 – 3 Min. Fisch ebenfalls auf das Backblech geben und zusammen weiter rösten, bis der Fisch gar und der Brokkoli leicht gebräunt sind.



Für die Linsen

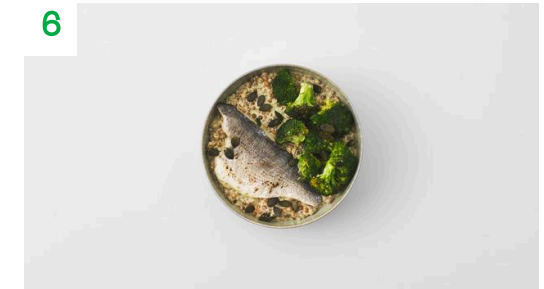
In einer großen Pfanne etwas Olivenöl* erhitzen. Linsen, Crème fraîche, Basilikumpaste, Hartkäse und Knoblauch-Kräuter-Mix dazugeben und vermengen. Dann 3 – 4 Min. durchwärmen lassen.

Tipp: Du kannst 1 EL Crème fraîche zurückhalten als Topping.



Linsepfanne würzen

Linsepfanne mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



Anrichten

Linse auf tiefe Teller verteilen. Seelachs darauf anrichten und Brokkoli daneben servieren. Mit Kürbiskernen toppen. Eventuell mit restlicher Crème fraîche beträufeln.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

