

Bulgurpfanne mit Seelachs und Kräuterdip

dazu Zucchini und Karotte

unter 650 Kalorien **One-Pot-Gericht** 30 – 40 Minuten • 564 kcal • Tag 2 kochen



Bulgur



Schalotte



Karotte



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Gemüsebrühe



Seelachs



Tomatenpesto



Zitrone, gewacht



Zucchini



Schnittlauch



Thymian



Joghurt



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Schalotte FR NL DE	1	1,5	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Seelachs 4)	250 g	375 g	500 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Zucchini DE	1	2	2
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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. 730 g)
Brennwert	325 kJ/78 kcal	2358 kJ/564 kcal
Fett	1,99 g	14,46 g
– davon ges. Fettsäuren	0,34 g	2,49 g
Kohlenhydrate	9,31 g	67,64 g
– davon Zucker	2,07 g	15,06 g
Eiweiß	4,74 g	34,42 g
Salz	0,344 g	2,497 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **FR:** Frankreich



Gemüse schneiden

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** in einem Wasserkocher.

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

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Schalotte abziehen und fein würfeln.



Gemüse anbraten

Bulgur in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Schalotten** hineingeben und bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. glasig dünsten.

Karotten dazugeben und 2 Min. mitbraten.



Bulgur garen

Tomatenpesto, **Zucchini** und **Bulgur** unterrühren, mit 350 ml [525 ml | 700 ml] heißem **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen und 10 Min. abgedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



Fisch dünsten

Fischfilets mit **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalten** beträufeln, mit **Gewürzmischung** „Hello Buon Appetito“ einreiben, **salzen***, **pfeffern*** und auf den **Bulgur** legen. Abgedeckt ca. 8 Min. bei geringer Hitze garen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Dip anrühren

Thymianblättchen abstreifen und fein hacken.

Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit etwas **Zitronensaft** und der Hälfte der **Kräuter** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Gemüse-Bulgur mit restlichen **Kräutern** mischen, mit etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Fischfilets darauf legen und mit **Joghurt-Dip** und restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Seelachs

Geh' beim Wenden von Seelachs 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>

