

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

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 494 kcal • Tag 2 kochen

23



Seehecht



braune Linsen



Karotte



Tomate



Dill



Petersilie



rote Zwiebel



Babyspinat



Worcester Sauce



Balsamico-creme



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 NL DK	2	3	4
Tomate NL ES MA	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	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. 670 g)
Brennwert	310 kJ/74 kcal	2065 kJ/494 kcal
Fett	3,79 g	25,24 g
– davon ges. Fettsäuren	1,50 g	9,96 g
Kohlenhydrate	4,53 g	30,12 g
– davon Zucker	1,84 g	12,26 g
Eiweiß	5,01 g	33,31 g
Salz	0,570 g	3,794 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 **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **DK:** Dänemark **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



Gemüse schneiden

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

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Tomaten halbieren und in 1 – 2 cm große Würfel schneiden.



Gemüse anschwitzen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

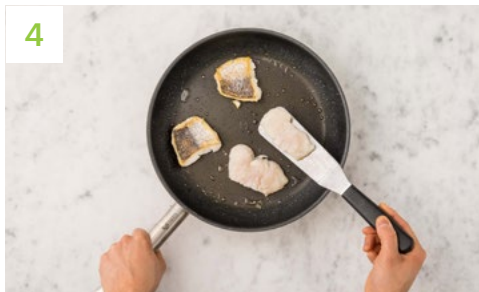
Olivenöl* bei mittlerer Hitze erhitzen. **Karotten** und **Zwiebelstreifen** darin 4 – 5 Min. farblos anschwitzen, bis die **Zwiebelstreifen** glasig sind.



Restliches Gemüse hinzufügen

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

Tomatenwürfel, **Gemüsebrühpulver**, **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 **Linsengemüse** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

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

Guten Appetit!

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!