

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

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

18



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 <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
braune Linsen	1	1,5**	2
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	2	3	4
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Babypinac	75 g	100 g	150 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Balsamicoreme <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	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 **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark

**EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## Gemüse schneiden

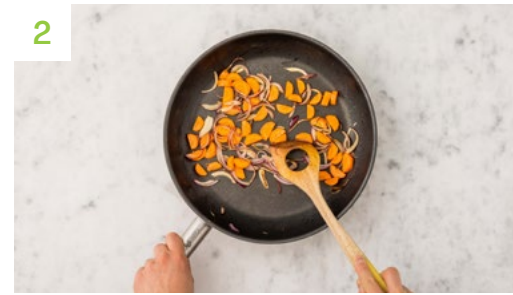
**Karotten** schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**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.

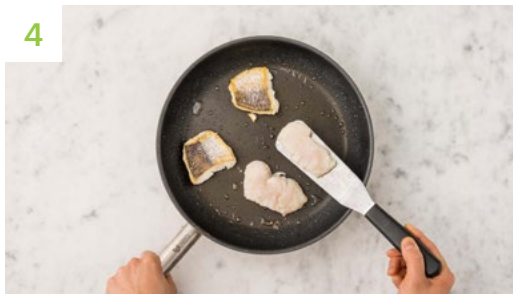
**Karotten** und **Zwiebelstreifen** darin 4 – 5 Min. farblos anschwitzen, bis die **Zwiebelstreifen** glasig sind.



## 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.

**Babypinac** 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!**

## 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>

