Seehecht getoppt mit Zitronen-Thymian-Panko

auf Kichererbsen-Zucchini-Gemüse

19

High Protein | Family | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 582 kcal • Tag 2 kochen

Seehecht

Kichererbsen

Zucchini

Zwiebel

Knoblauchzehe

Schnittlauch

Thymian

Zitrone, gewachst

Tomatenmark

Gewürzmischung „Hello Harissa“

Panko-Mehl

Gemüsebrühe

Natürlicher Geschmack
- 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*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht **4)**	250 g	375 g	500 g
Kichererbsen	1	1,5**	2
Zucchini **NL** | **ES** | **MA**	1	2	2
Zwiebel **DE** | **NL** | **NZ**	1	1	2
Knoblauchzehe **ES**	1	1	2
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst **ZA** | **ES** | **AR**	1	1	1
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl **15)**	30 g	50 g	50 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. 650 g)
Brennwert	377 kJ/90 kcal	2436 kJ/582 kcal
Fett	3,59 g	23,19 g
– davon ges. Fettsäuren	0,43 g	2,75 g
Kohlenhydrate	7,14 g	46,13 g
– davon Zucker	2,03 g	13,11 g
Eiweiß	6,18 g	39,90 g
Salz	0,462 g	2,987 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien

1

Gemüse schneiden

Zucchini in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

2

Gemüse braten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen.

Zucchini, **Knoblauch** und **Zwiebelstreifen** zufügen und 7 – 8 Min. anbraten.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

3

Für das Topping

Zitrone heiß waschen und 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Thymianblätter fein hacken.

4

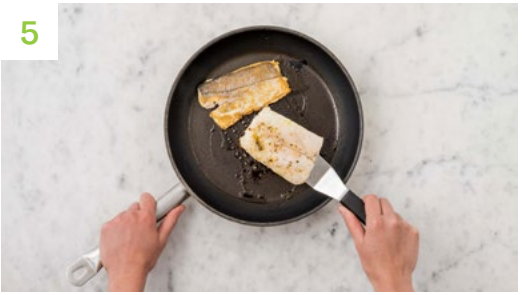
Gemüse vollenden

Gemüse mit 100 ml [**150 ml** | **200 ml**] **Wasser*** ablöschen.

Kichererbsen, **Tomatenmark**, **Gemüsebrühpulver** und „**Hello Harissa**“ nach Geschmack **(Achtung: scharf!)** dazugeben und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und alles abgedeckt 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Schnittlauch untermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5



Fisch braten

In einer großen Pfanne **Panko-Mehl**, **Thymian** und **Zitronenabrieb** mit 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** 3 – 4 Min. goldbraun anrösten und in eine kleine Schüssel füllen.

In der Pfanne erneut 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen.

Seehecht mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten. Wenden und 1 – 2 Min. weiterbraten, bis er goldbraun und innen nicht mehr glasig ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

6

Anrichten

Gemüse auf Teller verteilen, **Seehecht** darauf anrichten, mit **Panko-Thymian-Topping** bestreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht 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