Seehecht mit tomatigen Orzonudeln

dazu Zaziki-Gurkensalat

High Protein | Family | 30 – 40 Minuten • 2774 kJ/663 kcal • Tag 2 kochen

18

Schalotte

Tomate

Hühnerbrühe

Orzonudeln

Seehecht

Gurke

Sahnejoghurt

Knoblauchzehe

Dill

Petersilie

Gewürzmischung „Hello Mezze“

Tomatenpesto

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne,
1 hohes Rührgefäß und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schalotte **FR** | **NL** | **DE**	1	1	2
Tomate **DE**	1	2	2
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Orzonudeln **15)**	180 g	240 g	360 g
Seehecht **4)**	250 g	375 g	500 g
Gurke **NL** | **BE** | **GR** | **ES**	1	1	2
Sahnejoghurt **7)**	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe **ES**	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 g	2 g	4 g
Tomatenpesto **14)**	25 g	50 g	50 g
Öl*, Olivenöl*, Wasser*	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. 720 g)
Brennwert	385 kJ/92 kcal	2774 kJ/663 kcal
Fett	3,12 g	22,49 g
– davon ges. Fettsäuren	0,77 g	5,54 g
Kohlenhydrate	10,49 g	75,51 g
– davon Zucker	1,65 g	11,91 g
Eiweiß	5,23 g	37,62 g
Salz	0,373 g	2,687 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) **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 **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **GR:** Griechenland

2022-W25

1

Zu Beginn

Erhitze 400 ml [**600 ml** | **800 ml**] **Wasser** im Wasserkocher.

Schalotte halbieren, abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen.

Tomaten halbieren, Strunk herausschneiden und **Tomaten** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

In einem hohen Rührgefäß
400 ml [**600 ml** | **800 ml**] heißes **Wasser*** mit der mitgelieferten **Hühnerbrühe** vermengen.

2

Zutaten anbraten

In einem großen Topf 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, die Hälfte vom **Knoblauch** hineinpressen, **„Hello Mezze“**, **Schalotten**- und **Tomatenwürfel** hinzufügen und alles 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Orzonudeln zugeben und alles 2 Min. braten.

3

Orzonudeln kochen

Orzonudeln mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen und mit aufgesetztem Deckel 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Danach Herdplatte ausschalten und mindestens 10 Min. quellen lassen.

4

Für den Gurkensalat

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. **Gurkenscheiben** in eine große Schüssel geben, restlichen **Knoblauch** dazu pressen.

Joghurt hinzufügen und gründlich vermengen. Mit **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken. Bis zum Anrichten ziehen lassen.

Dill und **Petersilie** zusammen fein hacken.

5

Fisch braten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Fischfilets salzen*** und pfeffern*, mit der Hautseite in die Pfanne geben und ca. 2 Min. anbraten. Anschließend **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiterbraten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

6

Anrichten

Nach dem Ende der Quellzeit Deckel abnehmen, **Tomatenpesto** und zwei Drittel der gehackten **Kräuter** unter die **Orzonudeln** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Orzonudeln auf Teller verteilen, **Gurkensalat** und gebratenen **Fisch** daneben anrichten.

Mit restlichen **Kräutern** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Pfanne besonders behutsam vor. Der Fisch ist sehr zart und kann leicht zerfallen.