










Seehecht mit tomatigen Orzonudeln

dazu Zaziki-Gurkensalat

High Protein Family Thermomix kocht • 663 kcal • Tag 2 kochen

18



-  Schalotte
-  Tomate
-  Hühnerbrühe
-  Orzonudeln
-  Seehecht
-  Gurke
-  Sahnejoghurt
-  Knoblauchzehe
-  Dill
-  Petersilie
-  Gewürzmischung „Hello Mezze“
-  Tomatenpesto



thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 Gemüseribe und 1 große Pfanne

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 Mezza“	2 g	2 g	4 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Öl*, 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



Für das Dressing

Erhitze 400 ml [575 ml | 750 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Blätter vom **Dill** und der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

Die Hälfte des **Knoblauchs** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Salat zubereiten

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. **Gurkenscheiben** in die Schüssel zum **Joghurtdressing** geben und gut vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Bis zum Anrichten ziehen lassen und den **Fisch** braten.



Dünsten

Schalotte und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** vierteln.

Nach der Dünstzeit **Tomatenstücke** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.



Fisch braten

In den 10 Min. Quellzeit der **Orzonudeln** in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

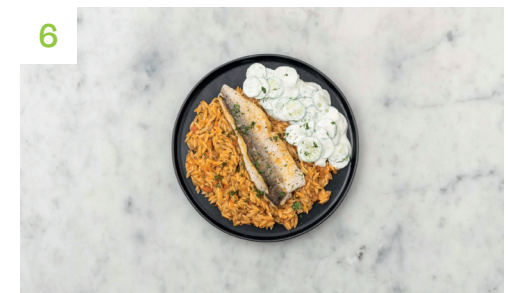
Fischfilets salzen* und **pfeffern***, mit der Hautseite in die Pfanne geben und ca. 2 Min. anbraten. Anschließend **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiterbraten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



Orzonudeln kochen

400 g [575 g | 750 g] heißes **Wasser***, „Hello Mezza“, **Hühnerbrühe**, **Orzonudeln**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben. Mit dem Spatel über den Mixtopfboden rühren, um die **Orzonudeln** zu lösen. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **8 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen. Anschließend 10 Min. im Mixtopf quellen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Nach dem Ende der Quellzeit mithilfe des Spatels **Tomatenpesto** und zwei Drittel der zerkleinerten **Kräuter** unter die **Orzonudeln** heben.

Orzonudeln auf Teller verteilen, **Gurkensalat** daneben anrichten, gebratenen **Fisch** dazu reichen, mit restlichen **Kräutern** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Seehecht

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