Seehecht mit Linsen-Spinat-Gemüse

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 444 kcal • Tag 2 kochen

18

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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

2 große Pfannen und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
braune Linsen	1	1,5**	2
Tomate **DE**	2	3	4
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel **DE** | **NL** | **EG**	1	1	2
Babyspinat	75 g	75 g	100 g
Seehecht **4)**	250 g	375 g	500 g
Butter **7)**	20 g	40 g	40 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Balsamico-Crème **14)**	12 g	24 g	24 g
Gemüsebrühe **10)**	4 g	6 g	8 g
Karotte **DE**	1	2	2
Wasser*, Olivenöl*	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. 610 g)
Brennwert	304 kJ/73 kcal	1857 kJ/444 kcal
Fett	3,42 g	20,86 g
– davon ges. Fettsäuren	1,14 g	6,95 g
Kohlenhydrate	4,40 g	26,84 g
– davon Zucker	1,47 g	8,99 g
Eiweiß	5,44 g	33,23 g
Salz	0,525 g	3,205 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) **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 **EG:** Ägypten

2022-W26

1

Gemüse schneiden

Karotte schälen und Enden abschneiden, längs halbieren und in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. **Kräuter** fein hacken.

Tomaten halbieren, Strunk herausschneiden und **Tomaten** in 1 – 2 cm große Würfel schneiden.

2

Gemüse anschwitzen

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Karotten** und **Zwiebeln** darin für 4 – 5 Min. farblos anschwitzen, bis die **Zwiebeln** glasig sind.

3

Restliches Gemüse hinzufügen

Währenddessen **Linsen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Tomatenwürfel, **Gemüsebrühpulver**, 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Wasser***, **Worcester Sauce** und **Balsamico-Crème** in die Pfanne aus Schritt 2 hinzufügen und alles zusammen 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind.

4

Fisch braten

Seehechtfilets quer halbieren, **salzen***. In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erhitzen und **Seehechtfilets** je Seite ca. 3 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und durchgegart ist.

5

Gemüselinsen vollenden

Linsen in die große Pfanne mit dem **Gemüse** hinzufügen und noch einmal erhitzen.

Babyspinat portionsweise zu den **Linsen** geben und zusammenfallen lassen.

Gehackte **Kräuter** und **Butter** unterrühren und **Linsengemüse** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6

Anrichten

Linsengemüse auf Teller verteilen und **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