

Harissa-Fischfilet mit Bulgursalat dazu Joghurt-Ajvar-Dip

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 632 kcal • Tag 2 kochen

18



Bulgur



Tomate



Zitrone, gewachst



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Seehecht



Gemüsebrühe



Joghurt



Ajvar



Mayonnaise



Tomatenpesto



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleiner Topf mit Deckel, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
Zitrone, gewachst ZA ES	0,5**	0,75**	1
AR Frühlingszwiebel DE EG MA IT	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Ajvar 14)	25 g	50 g	50 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Tomatenpesto 14)	25 g	37,5 g**	50 g
Olivenöl*, Wasser*, Öl*	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. 630 g)
Brennwert	419 kJ/100 kcal	2645 kJ/632 kcal
Fett	4,02 g	25,38 g
– davon ges. Fettsäuren	0,65 g	4,11 g
Kohlenhydrate	9,91 g	62,53 g
– davon Zucker	1,59 g	10,05 g
Eiweiß	5,24 g	33,05 g
Salz	0,481 g	3,033 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) 8) Eier 9) Senf 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfit 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien MA: Marokko IT: Italien ZA: Südafrika AR: Argentinien

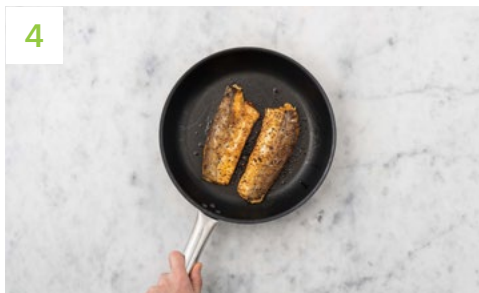


Bulgur kochen

In einen kleinen Topf 350 ml [525 ml | 700 ml] kochendes **Wasser*** füllen, **Gemüsebrühe** zugeben, leicht **salzen*** und aufkochen lassen.

Bulgur einrühren, noch einmal aufkochen lassen, Deckel aufsetzen, Herd ausschalten und **Bulgur** ca. 25 Min. quellen lassen, bis er das **Wasser** vollständig aufgesogen hat.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Fisch braten

Fischfilets von beiden Seiten mit der **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, **Salz*** und **Pfeffer*** einreiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

Fischfilets 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.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Für den Salat

Zitrone in 4 Spalten schneiden.

Weißer Teil der **Frühlingszwiebeln** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Saft von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** dazupressen und **Tomatenpesto**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben.

Tomaten vierteln, Strunk entfernen, **Tomate** zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

Tomaten-Zwiebel-Mischung in eine große Schüssel umfüllen.



Bulgursalat

Bulgur mit einer Gabel ein wenig auflockern und in die große Schüssel zu den marinierten **Tomaten** geben.

Die Hälfte der grünen **Frühlingszwiebelringe** ebenfalls zugeben, mischen und nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

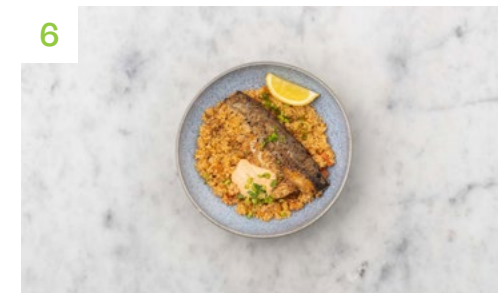


Für den Dip

Ajvar, **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Dip bis zum Servieren kaltstellen.

Grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



Anrichten

Bulgur auf Teller verteilen, gebratene **Fischfilets** dazu anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und zusammen mit **Joghurt-Ajvar-Dip** genießen.

Restliche **Zitronenspalten** dazureichen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

