

Seehecht auf Kichererbsen-Rosinen-Pfanne mit Oliven

30 – 40 Minuten • 2.400 kj/574 kcal • Tag 1 - 2 kochen

5



Seehecht



Zucchini



Kichererbsen



Tomatenmark



Zwiebel



Worcester Sauce
Vegetarisch



Gewürzmischung
"HelloMediterraneo"



Sultaninen



Oliven (grün ohne Stein)



Knoblauch

Los geht's

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

2 grosse Bratpfannen und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|------------------------------------|-----------|-----------|
| Seehecht 6 | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| Zucchini | 1 x 330 g | 2 x 330 g |
| Kichererbsen | 1 x 380 g | 2 x 380 g |
| Tomatenmark | 1 x 70 g | 2 x 70 g |
| Zwiebel | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Worcester Sauce Vegetarisch | 1 x 8 ml | 2 x 8 ml |
| Gewürzmischung "HelloMediterraneo" | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Sultaninen | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Oliven (grün ohne Stein) | 1 x 60 g | 2 x 60 g |
| Knoblauch | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Öl* für Schritt 1 | 2 EL | 4 EL |
| Öl* für Schritt 3 | 1 EL | 2 EL |

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.

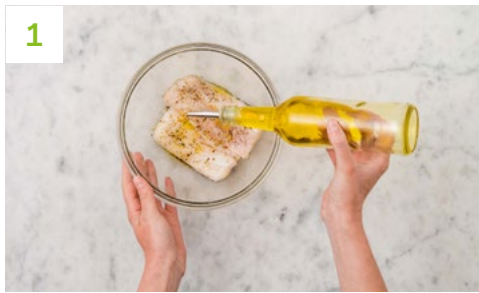
Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 1.000 g) |
|-------------------------|----------------|-----------------------|
| Brennwert | 385 kJ/92 kcal | 2.400 kJ/574 kcal |
| Fett | 4.29 g | 26.75 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0.51 g | 3.18 g |
| Kohlenhydrate | 6.30 g | 39.28 g |
| – davon Zucker | 2.59 g | 16.13 g |
| Eiweiss | 6.30 g | 39.27 g |
| Salz | 0.57 g | 3.56 g |

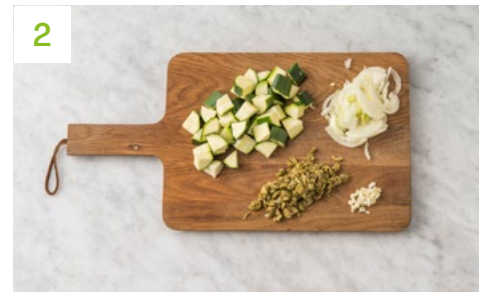
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene : **6** Fische.



Fisch marinieren

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Gewürzmischung** mit 2 EL [4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, den **Fisch** damit von beiden Seiten bestreichen und marinieren lassen.



Gemüse schneiden

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Oliven grob hacken.



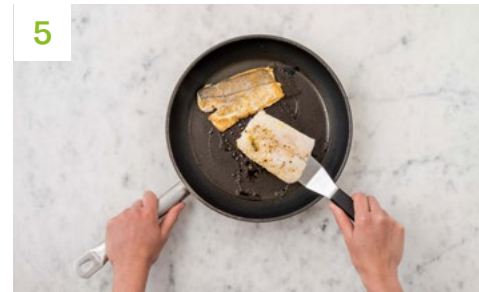
Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen. **Zucchini**, **Knoblauch** und **Zwiebelstreifen** zufügen und 5 – 8 Min. anbraten.



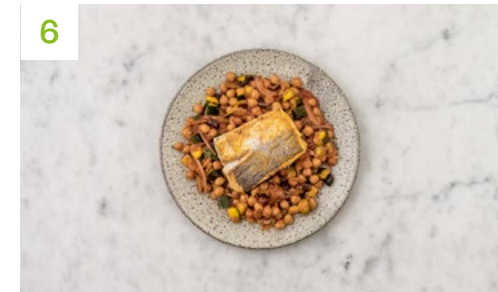
Gemüse vollenden

Gemüse mit **Kichererbsen** samt Flüssigkeit und der Worcestersosse ablöschen. **Tomatenmark**, **Sultaninen** und restliche **Gewürzmischung** dazugeben und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und alles abgedeckt 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fisch braten

Eine zweite grosse Bratpfanne erhitzen und den marinierten **Seehecht** darin auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten, dann wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und nicht mehr glasig ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** bestreuen.



Anrichten

Gemüse auf Teller verteilen. **Fisch** darüber anrichten und geniessen.

En Guete!

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher le poisson avec de l'essuie-tout.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

2 grandes poêles et 1 grand saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|--|-----------------|------------|
| Merlu (6) | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| Courgette | 1 x 330 g | 2 x 330 g |
| Pois chiches | 1 x 380 g | 2 x 380 g |
| Concentré de tomates | 1 x 70 g | 2 x 70 g |
| Oignon | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Sauce Worcester végétarienne | 1 x 8 ml | 2 x 8 ml |
| Mélange d'épices « HelloMediterraneo » | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Raisins secs | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Olives vertes dénoyautées | 1 x 60 g | 2 x 60 g |
| Peter l'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Huile* pour l'étape 1 | 2 cs | 4 cs |
| Huile* pour l'étape 3 | 1 cs | 2 cs |
| Sel*, poivre* | selon les goûts | |

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

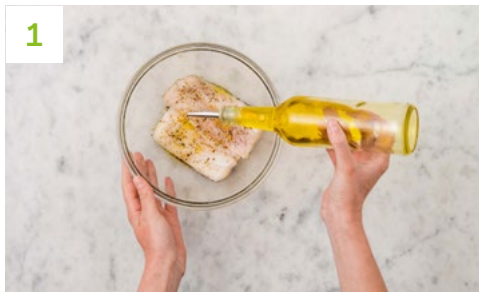
Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

| | 100 g | Portion (env. 1 000 g) |
|----------------------------|----------------|------------------------|
| Valeur calorique | 385 kJ/92 kcal | 2.400 kJ/574 kcal |
| Graisse | 4.29 g | 26.75 g |
| - dont acides gras saturés | 0.51 g | 3.18 g |
| Glucides | 6.30 g | 39.28 g |
| - dont sucre | 2.59 g | 16.13 g |
| Protéines | 6.30 g | 39.27 g |
| Sel | 0.57 g | 3.56 g |

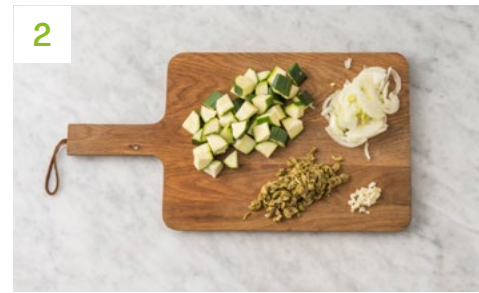
Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 6) poisson.



Faire mariner le poisson

Dans un petit saladier, mélanger la moitié du **mélange d'épices** avec 2 cs [4 cs] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre***, badigeonner le poisson sur les deux côtés et laisser mariner.



Couper les légumes

Enlever les extrémités de la **courgette** et débiter en petits dés d'1 cm. Peler l'**oignon**, couper en deux, puis en fines tranches. Peler et hacher finement l'**ail**. Hacher grossièrement les **olives**.



Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'**huile***. Ajouter les dés de **courgette**, l'**ail** et les tranches d'**oignon** et faire revenir 5 à 8 min.



Terminer les légumes

Déglaçer les **légumes** avec les **pois chiches**, le jus et la **sauce Worcester**. Ajouter le **concentré de tomates**, les **raisins secs** et le reste du **mélange d'épices**. Porter à ébullition. Baisser le feu et faire mijoter 6 à 8 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Faire griller le poisson

Faire chauffer une deuxième grande poêle et faire revenir le **merlu mariné** côté peau 2 à 3 min. puis retourner et faire revenir encore 2 à 3 min. jusqu'à ce que le poisson soit doré et ne soit plus vitreux. Saupoudrer de **sel*** et de **poivre***.



Dresser

Dresser les **légumes** dans les assiettes. Garnir du **poisson** et déguster.

Bon appétit !