

Seehecht getoppt mit Zitronen-Thymian-Panko auf Kichererbsen-Zucchini-Gemüse

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 594 kcal • Tag 2 kochen

22



Seehecht



Zucchini



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kichererbsen



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Panko-Mehl



Schnittlauch



Thymian



Zitrone, gewachst



Gemüsebrühe



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

thermomix

⌚ 30 [35 | 40] Min.

🕒 30 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---------------------------------------|-----------------|---------|-------|
| Seehecht 4) | 250 g | 375 g | 500 g |
| Zucchini NL ES MA | 1 | 2 | 2 |
| Zwiebel DE NL NZ | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Kichererbsen | 1 | 1,5** | 2 |
| Tomatenmark | 70 g | 105 g** | 140 g |
| Gewürzmischung „Hello Harissa“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Panko-Mehl 15) | 30 g | 50 g | 50 g |
| Schnittlauch/Thymian | 10 g | 10 g | 10 g |
| Zitrone, gewachst ZA ES AR | 1 | 1 | 1 |
| Gemüsebrühe 10) | 4 g | 6 g | 8 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. 650 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 385 kJ/92 kcal | 2486 kJ/594 kcal |
| Fett | 3,57 g | 23,03 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,42 g | 2,72 g |
| Kohlenhydrate | 7,35 g | 47,49 g |
| – davon Zucker | 1,95 g | 12,62 g |
| Eiweiß | 6,25 g | 40,39 g |
| Salz | 0,383 g | 2,474 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **NZ:** Neuseeland **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Zu Beginn

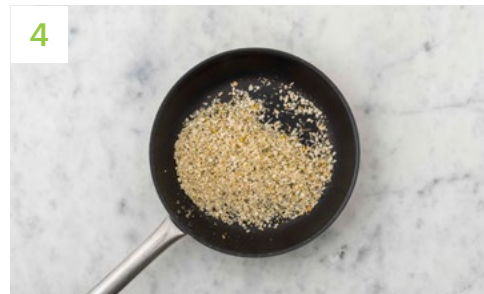
Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben und

3 Min./120 °C/↻/Stufe 1 dünsten.

Währenddessen **Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



Für das Topping

In einer großen Pfanne **Panko-Mehl**, **Thymian** und **Zitronenabrieb** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** 3 – 4 Min. anrösten bis es goldbraun ist. Dann herausnehmen und in eine kleine Schüssel füllen.

Seehecht

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

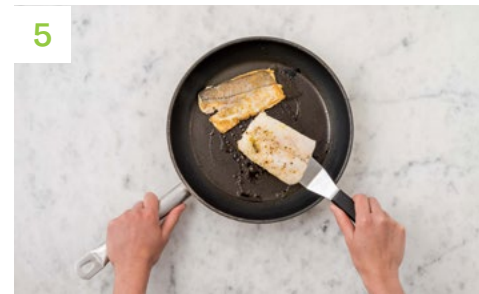


Kichererbsengemüse

Zucchini in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten.

Kichererbsen, **Tomatenmark**, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Harissa“** und 100 g [150 g | 200 g] **Wasser*** in den Mixtopf zugeben und **12 Min./98 °C/↻/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren



Fisch braten

Seehecht mit **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** beträufeln. In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und den **Seehecht** darin auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten, dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und innen nicht mehr glasig ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Kleinigkeiten

Zitrone heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale fein abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Thymianblättchen abzupfen und fein hacken.



Anrichten

Gemüse mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Fisch darauf anrichten, mit **Panko-Thymian-Topping** bestreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

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>

