

Harissa-Fischfilet mit Bulgursalat dazu Joghurt-Ajvar-Dip

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 649 kcal • Tag 2 kochen

18



Seehecht



Bulgur



Tomate



Frühlingszwiebel



Zitrone, gewachst



Joghurt



Ajvar



Mayonnaise



Tomatenpesto



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Gemüsebrühe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Seehecht 4)	250 g	375 g	500 g
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
Zitrone, gewachst ZA AR	0,5**	0,75**	1
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Ajvar 14)	25 g	50 g	50 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 g
Tomatenpesto 14)	25 g	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g

**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. 620 g)
Brennwert	440 kJ/105 kcal	2714 kJ/649 kcal
Fett	4,51 g	27,87 g
– davon ges. Fettsäuren	0,68 g	4,19 g
Kohlenhydrate	9,99 g	61,69 g
– davon Zucker	1,51 g	9,33 g
Eiweiß	5,29 g	32,66 g
Salz	0,573 g	3,538 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 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 **PL:** Polen **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 Bulgur kochen

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Bulgur und **Gemüsebrühe** zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Ajvar** mit **Joghurt** und **Mayonnaise** verrühren und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für den Bulgursalat

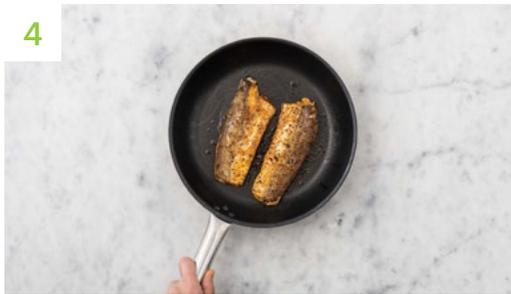
Zitrone vierteln.

Tomaten in 0,5 cm Würfel schneiden.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Tomatenwürfel und weiße **Frühlingszwiebelringe** in einer großen Schüssel mischen.

Tomatenpesto, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen, alles gut vermengen und beiseitestellen.



4 Fisch braten

Fischfilets mit „Hello Harissa“ (**Achtung: scharf!**), **Salz*** und **Pfeffer*** einreiben.

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

Fisch auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten. Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.



5 Bulgur fertigstellen

Bulgur mit einer Gabel ein wenig auflockern, in die Schüssel mit den marinierten **Tomaten** geben und gut mischen.



6 Anrichten

Bulgur auf Teller verteilen, gebratene **Fischfilets** darauf anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und zusammen mit dem **Joghurt-Ajvar-Dip** und den restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Harissa

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

