

Pikantes Kabeljaufilet in Harissaöl & Zitrone mit Karotten-Hummus und Grillpaprika

30 – 40 Minuten • 706 kcal • Tag 2 kochen



Kabeljaufilet ohne Haut



Zitrone, gewaschen



Karotte



Hummus



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



milder Chili-Mix



rote Spitzpaprika



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Butter*, Zucker*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß,
1 Pürrierstab, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|
| Kabeljaufilet ohne Haut 4) | 240 g | 360 g | 480 g |
| Zitrone, gewachst ES ZA AR | 1 | 1,5** | 2 |
| TR CL EG | | | |
| Karotte DE IL NL FR | 3 | 5 | 6 |
| IT ES | | | |
| Hummus 3) | 140 g | 210 g | 280 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Gewürzmischung „Hello Harissa“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| rote Zwiebel | 1 | 1 | 2 |
| Gewürzmischung „Hello Mezze“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| milder Chili-Mix | 4 g | 6 g | 8 g |
| rote Spitzpaprika NL ES MA | 2 | 3 | 4 |

**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 | 470 kJ/112 kcal | 2954 kJ/706 kcal |
| Fett | 7,9 g | 49,7 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,2 g | 7,3 g |
| Kohlenhydrate | 5 g | 31,5 g |
| – davon Zucker | 3,6 g | 22,3 g |
| Eiweiß | 4,8 g | 30,1 g |
| Salz | 2,08 g | 13,08 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: 3) Sesamsamen 4) Fisch

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande
FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien
TR: Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **MA:** Marokko



Für die Karotten

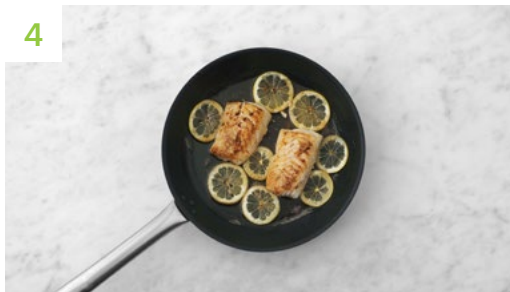
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Karotten nach Belieben schälen, längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in 2 cm Spalten schneiden.

Karotten und **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, Hälfte „Hello Harissa“, **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 20 Min. im Ofen garen.

Knoblauch abziehen und für die letzten 5 Min. mit auf das Backblech geben.



Für den Kabeljau

Kabeljau von beiden Seiten **salzen***.

In den letzten 5 Min der Gemüsegarzeit in der großen Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. **Zitronenscheiben** und **Kabeljau** darin 2 Min. pro Seite anbraten. **Kabeljau** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Harissa-Öl** bestreichen und 30 weitere Sek. anbraten.

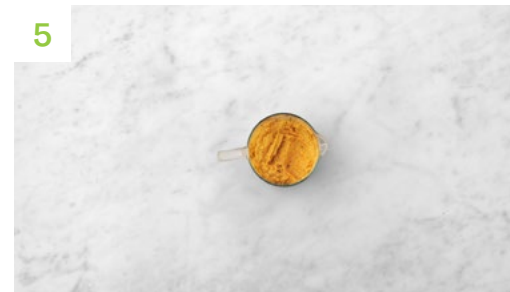


Für das Harissa-Öl

In einer großen Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** erhitzen.

Chili-Mix und restliches „Hello Harissa“ (**Achtung: scharf!**) in eine kleine Schüssel geben und mit dem heißen **Öl*** übergießen.

Die Hälfte der **Zitrone** in feine Scheiben schneiden. 2 EL [3 EL | 4 EL] der restlichen **Zitrone** in ein hohes Rührgefäß auspressen.



Für den Hummus

In der Zwischenzeit **Karotten** und **Zwiebel** nach der Garzeit in das hohe Rührgefäß aus Schritt 3 geben und mithilfe eines Pürrierstabs zu einem glatten **Hummus** pürieren.

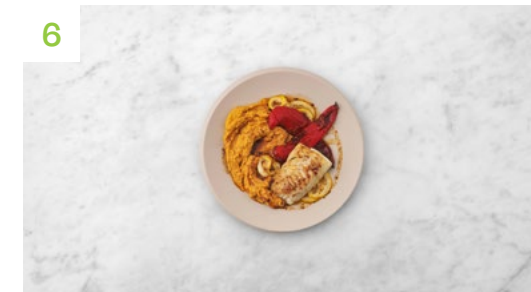


Kleine Vorbereitung

Knoblauch, **Hummus**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Chili-Öl**, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** ebenfalls in das hohe Rührgefäß geben.

Spitzpaprika längs halbieren und Kerngehäuse entfernen. **Spitzpaprika** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Mezze“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Spitzpaprika neben die **Karotten** auf das Backblech geben und 15 – 17 Min. weich garen. Ggf. warm halten.



Anrichten

Kabeljau auf Teller verteilen. **Zitronenscheiben** und restliches **Öl*** darüber geben. **Karotten-Hummus** und **Grillpaprika** daneben anrichten und nach Belieben mit restlichem **Harissa-Öl** toppen.

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>

