



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

30 – 40 Minuten • 669 kcal • Tag 2 kochen



Kabeljaufilet ohne Haut



rote Spitzpaprika



Karotte



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Hummus



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gewürzmischung „Hello Mezze“



milder Chili-Mix

SCHNELL & AUSGEWOGEN

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**PERLCOUSCOUS-
BOWL**



- 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*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kabeljaufilet ohne Haut 4)	240 g	360 g	480 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	2	3	4
Karotte DE NL ES IL	3	5	6
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Hummus 3)	140 g	210 g	280 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
milder Chili-Mix	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. 640 g)
Brennwert	439 kJ/105 kcal	2798 kJ/669 kcal
Fett	7,4 g	47,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,9 g
Kohlenhydrate	4,6 g	29,3 g
– davon Zucker	3,4 g	21,6 g
Eiweiß	4,7 g	29,7 g
Salz	2,02 g	12,87 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



Für die Karotten

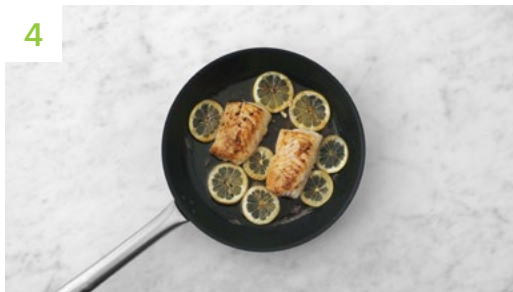
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

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.

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

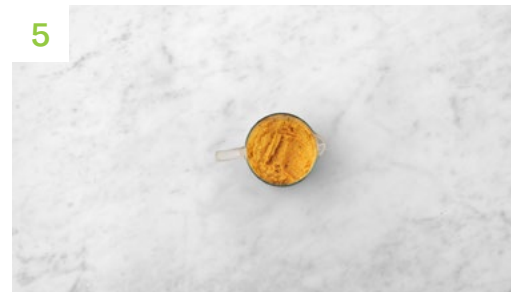


Für das Harissa-Öl

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 Pürierstabs zu einem glatten **Hummus** pürieren.

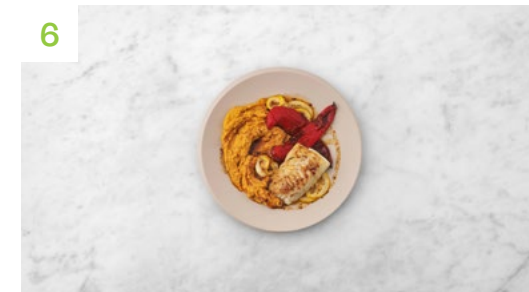


Kleine Vorbereitung

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>

