

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

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 581 kcal • Tag 2 kochen

22



Seehecht



Kichererbsen



Zucchini



Zwiebel



Knoblauchzehe



Thymian



Zitrone



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Panko-Mehl



- 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*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Tomatenmark	2 x 35 g	4 x 35 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Panko-Mehl 15)	1 x 25 g	1 x 50 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	378 kJ/ 90 kcal	2430 kJ/ 581 kcal
Fett	3.60 g	23.14 g
– davon ges. Fettsäuren	0.42 g	2.71 g
Kohlenhydrate	7.15 g	45.98 g
– davon Zucker	2.11 g	13.56 g
Eiweiss	6.16 g	39.64 g
Salz	0.336 g	2.165 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 15) Weizen

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



1 Gemüse schneiden

Zucchini in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen.



2 Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen.

Zucchini, **Knoblauch** und **Zwiebelstreifen** zufügen und 7 – 8 Min. anbraten.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



3 Für das Topping

Zitrone heiss waschen, 1 TL [2 TL] Schale fein abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Thymianblätter fein hacken.

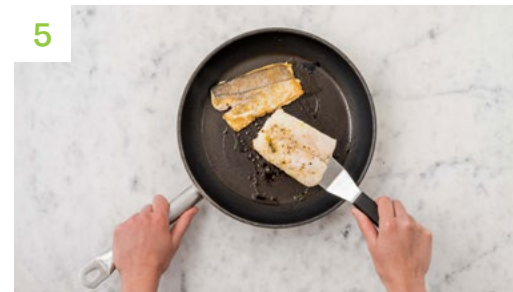


4 Gemüse vollenden

Gemüse mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen.

Kichererbsen, **Tomatenmark**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und **Gewürzmischung „Hello Harissa“** dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Hitze reduzieren und alles abgedeckt 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



5 Fisch braten

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

Seehecht mit **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** beträufeln.

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Seehecht auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten.

Wenden und 1 – 2 Min. weiterbraten, bis er goldbraun und innen nicht mehr glasig ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 Anrichten

Gemüse auf Teller verteilen, **Fisch** darauf anrichten, mit **Panko-Topping** bestreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

Seehecht

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

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Hake topped with lemon-and-thyme breadcrumbs on chickpeas and courgette

High protein | Under 650 calories | 30-40 minutes • 581 kcal • Cook on day 2

22



Hake



Chickpeas



Courgette



Onion



Garlic clove



Thyme



Lemon



Tomato purée



"Hello Harissa" spice mix



Panko breadcrumbs



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the fish dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, water*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large frying pan with lid, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake 4)	2 x	125 g	4 x	125 g
Chickpeas	1 x	380 g	2 x	380 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Thyme	1 x	10 g**	1 x	10 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Tomato purée	2 x	35 g	4 x	35 g
"Hello Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x	25 g	1 x	50 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 640 g)
Calories	378 kJ/ 90 kcal	2430 kJ/ 581 kcal
Fat	3.60 g	23.14 g
- of which saturated fats	0.42 g	2.71 g
Carbohydrate	7.15 g	45.98 g
- of which sugar	2.11 g	13.56 g
Protein	6.16 g	39.64 g
Salt	0.336 g	2.165 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 4) Fish **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Chop the vegetables

Cut the courgette into 1 cm cubes.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Finely chop the garlic.

Drain the chickpeas in a sieve.



2 Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan with lid on a high heat.

Add the courgette, garlic and strips of onion and sauté for 7-8 min.

In the meantime, continue with the recipe.



3 For the topping

Wash the lemon with hot water, grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest, then cut the lemon into 6 wedges.

Finely chop the thyme leaves.

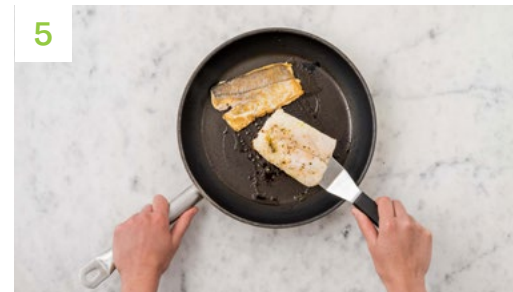


4 Finish the vegetables

Deglaze the vegetables with 100 ml [200 ml] water*.

Add the chickpeas, tomato purée, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and "Hello Harissa" spice mix and bring to the boil.

Reduce the heat, put on the lid, then simmer for 6-8 min. until the vegetables are soft.



5 Fry the fish

In a second large frying pan, toast the breadcrumbs, thyme and lemon zest with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* for 3-4 min. until golden brown. Then remove and transfer to a small bowl.

Drizzle the hake with the juice of 1 [2] lemon wedge. Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan. Fry the hake on the skin side for 2-3 min. Turn and fry for another 1-2 min. until it is golden brown and no longer translucent on the inside. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the vegetables onto plates, arrange the fish on top, sprinkle with breadcrumb topping and enjoy with the remaining lemon wedges.

Hake

Be very careful when turning the hake in the frying pan. The fish is very tender and can easily fall apart.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Merlu recouvert de panko au citron et au thym sur pois chiches et courgettes

Hautement protéiné | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 581 kcal • Cuisiner au 2e jour

22



Merlu



Pois chiches



Courgettes



Oignon



Gousse d'ail



Thym



Citron



Concentré de tomates



Mélange d'épices
« Hello Harissa »



Panko



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Concentré de tomates	2 x 35 g	4 x 35 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Panko 15)	1 x 25 g	1 x 50 g

**Tenir 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. 640 g)
Valeur calorique	378 kJ/ 90 kcal	2430 kJ/ 581 kcal
Lipides	3,60 g	23,14 g
– dont acides gras saturés	0,42 g	2,71 g
Glucides	7,15 g	45,98 g
– dont sucre	2,11 g	13,56 g
Protéines	6,16 g	39,64 g
Sel	0,336 g	2,165 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 : 4) poisson **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Couper les légumes

Couper les courgettes en petits dés de 1 cm.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Hacher finement l'ail.

Égoutter les pois chiches dans une passoire.



2 Faire revenir les légumes

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu vif dans une grande poêle avec couvercle.

Ajouter les dés de courgette, l'ail et les lamelles d'oignon et faire revenir 7 à 8 min.

Continuer pendant ce temps la recette.



3 Pour la garniture

Laver le citron à l'eau chaude, râper 1 cc [2 cc] de zeste et couper le citron en 6 tranches.

Hacher finement le thym.

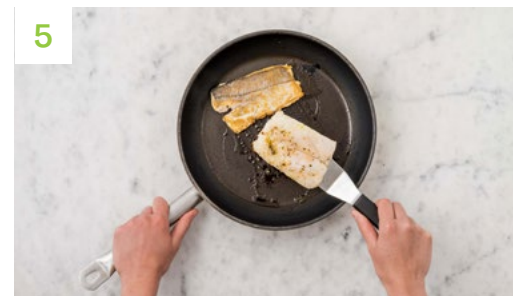


4 Mettre la touche finale aux légumes

Déglacer le contenu de la poêle avec 100 ml [200 ml] d'eau*.

Ajouter les pois chiches, le concentré de tomates, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et le mélange d'épices « Hello Harissa », et porter à ébullition.

Baisser le feu et faire mijoter 6 à 8 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



5 Faire cuire le poisson

Dans une deuxième grande poêle, faire dorer le panko, le thym et le zeste de citron avec 1 cs [2 cs] d'huile* pendant 3 à 4 min jusqu'à coloration. Sortir de la casserole et réserver dans un bol.

Arroser le merlu avec le jus de 1 [2] tranche[s] de citron. Dans la poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Saisir le merlu côté peau 2 à 3 min. Retourner et poursuivre la cuisson 1 à 2 min jusqu'à ce qu'il soit doré et que la chair à l'intérieur ne soit plus translucide. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir les légumes sur les assiettes, dresser le poisson dessus, saupoudrer de chapelure au panko et déguster avec le reste des quartiers de citron.

Merlu

Lorsque vous retournez le merlu dans la poêle, faites-le en douceur. Le poisson est très délicat et peut facilement se casser.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

