

Seehecht mit aromatischem Harissagewürz auf Bulgursalat, dazu Joghurt-Ajvar-Dip

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 611 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Bulgur



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt aus Saland



Ajvar



Mayonnaise



Tomatenpesto



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Rüebli



Eschalotte



- 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*

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

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüeschäler, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Bulgur 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Zitrone, gewachst	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Ajvar 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Tomatenpesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 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. 600 g)
Brennwert	422 kJ/ 101 kcal	2556 kJ/ 611 kcal
Fett	3.8 g	22.9 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3.5 g
Kohlenhydrate	10.7 g	64.5 g
– davon Zucker	2.1 g	12.9 g
Eiweiss	5.5 g	33.5 g
Salz	0.35 g	2.11 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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



Bulgur kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [700 ml] heisses **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **salzen*** und aufkochen lassen.

Bulgur und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für den Dip

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



Für den Bulgursalat

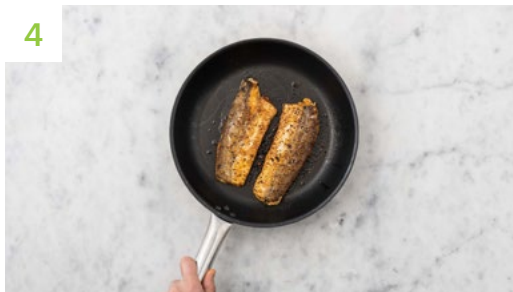
Zitrone vierteln.

Rüebli schälen und grob raspeln.

Eschalotte fein würfeln.

Rüebli und **Eschalotte** in einer grossen Schüssel mischen.

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



Seehecht braten

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

In einer grossen Bratpfanne 0,5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen.

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



Bulgur fertigstellen

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



Anrichten

Bulgur auf Teller verteilen, gebratenen **Seehecht** darauf anrichten. Zusammen mit dem **Joghurt-Ajvar-Dip** und den restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Harissa

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

Du liebst HelloFresh?

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



Aromatic harissa hake on bulgur salad with yoghurt-ajvar dip

High protein Under 650 calories 30–40 minutes • 611 kcal • Cook on day 2



Hake



Bulgur



Waxed lemon



Plain yoghurt from Saland



Ajvar



Mayonnaise



Tomato pesto



“Hello Harissa” spice mix



Carrots



Shallots

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, water*, oil*, olive oil*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large bowl, 1 large frying pan, 1 vegetable peeler, 1 small bowl and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake 4)	2 x	125 g	4 x	125 g
Bulgur 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Waxed lemon	0.5 x	90 g**	1 x	90 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Ajvar 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Tomato pesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
“Hello Harissa” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Shallots	1 x	50 g	2 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. 600 g)
Calories	422 kJ/101 kcal	2556 kJ/611 kcal
Fat	3.8 g	22.9 g
– of which saturated fats	0.6 g	3.5 g
Carbohydrate	10.7 g	64.5 g
– of which sugar	2.1 g	12.9 g
Protein	5.5 g	33.5 g
Salt	0.35 g	2.11 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 **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard

14) Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

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



Cook the bulgur

Heat 350 ml [700 ml] water in the kettle.

Fill a small pot with lid with 350 ml [700 ml] hot water*, add 0.25 tsp. [0.5 tsp. | 0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

Add the bulgur and 4 g [8 g] chicken stock powder* and simmer with the lid on for 15 min. Then remove it from the stove and let it swell for 10 min.

Meanwhile, continue with the recipe.



For the dip

Mix the ajvar with the yoghurt and mayonnaise in a small bowl and season with a little salt* and pepper*.



For the bulgur salad

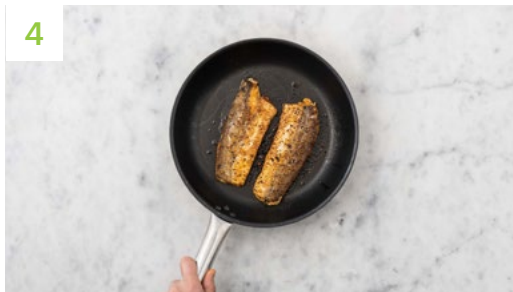
Quarter the lemon.

Peel and coarsely grate the carrots.

Finely dice the shallots.

Mix the carrots and shallots in a large bowl.

Add the tomato pesto, juice of 1 [2] lemon wedges, 1 tsp. [2 tsp.] olive oil* and a little salt* and pepper*, mix well and set aside.



Fry the hake

Rub the hake with “Hello Harissa” (warning: spicy!), salt* and pepper*.

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the hake on the skin side for 1–2 min. Then turn it over and fry for another 1–2 min. until it is cooked through.



Finish the bulgur

Fluff the bulgur with a fork, add it to the marinated carrots in the bowl and mix well.



Serve

Apportion the bulgur on plates and arrange the fried hake on top. Enjoy together with the yoghurt-and-ajvar dip and the remaining lemon wedges.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice mix from Africa that contains a large amount of ground peperoncini. Go easy with it!

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 à la harissa aromatisée, sur salade de boulgour, accompagné d'un dip yogourt-ajvar

Hautement protéiné Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 611 kcal • Cuisiner au 2e jour

21



Merlu



Boulgour



Citron, ciré



Yogourt nature de Saland



Ajvar



Mayonnaise



Pesto à la tomate



Mélange d'épices
« Hello Harissa »



Carottes



Échalote



- 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*

Poivre*, sel*, eau*, huile*, huile d'olive*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 grande poêle, 1 économe, 1 bol et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Boulgour 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Citron, ciré	0,5 x 90 g**	1 x 90 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Ajvar 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Pesto à la tomate 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Échalote	1 x 50 g	2 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. 600 g)
Valeur calorique	422 kJ/ 101 kcal	2556 kJ/ 611 kcal
Lipides	3,8 g	22,9 g
- dont acides gras saturés	0,6 g	3,5 g
Glucides	10,7 g	64,5 g
- dont sucre	2,1 g	12,9 g
Protéines	5,5 g	33,5 g
Sel	0,35 g	2,11 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 **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

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



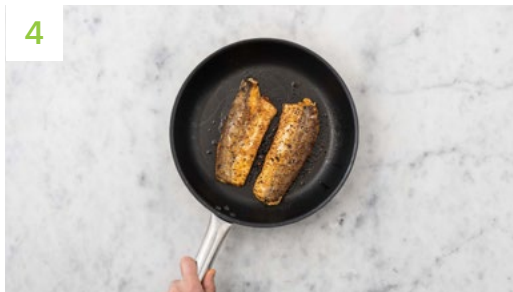
Cuire le boulgour

Faire chauffer 350 ml [700 ml] d'eau dans la bouilloire. Remplir une petite casserole de 350 ml [700 ml] d'eau* chaude, ajouter 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et porter à ébullition.

Ajouter le boulgour et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et laisser mijoter 15 min à couvert.

Retirer ensuite du feu et laisser reposer 10 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Faire cuire le merlu

Frotter le merlu avec du « Hello Harissa » (attention : piquant !), du sel* et du poivre*.

Dans une grande poêle, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile*. Faire revenir le merlu côté peau 1 à 2 min. Puis retourner et poursuivre la cuisson 1 à 2 min jusqu'à ce que le merlu ne soit plus translucide.

Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.



Pour le dip

Dans un bol, mélanger l'ajvar avec du yogourt et la mayonnaise et assaisonner avec un peu de sel* et de poivre*.



Pour la salade de boulgour

Couper le citron en quatre.

Peler les carottes et les râper grossièrement.

Couper l'échalote en petits dés.

Dans un saladier, mélanger les carottes et l'échalote.

Ajouter le pesto à la tomate, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, 1 cc [2 cc] d'huile d'olive*, un peu de sel* et de poivre*, bien mélanger et réserver.



Terminer le boulgour

Aérer un peu le boulgour à l'aide d'une fourchette, le verser dans le saladier contenant les carottes marinées et bien mélanger.



Dresser

Répartir le boulgour sur les assiettes, et dresser dessus le merlu poêlé. Déguster avec le dip yogourt-ajvar et le reste des quartiers de citron.

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/

