

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

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 600 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Bulgur



Tomaten



Zitrone, gewachst



Ajvar



Tomatenpesto



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Mayonnaise



Eschalotte



Naturjoghurt aus Saland



- 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\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Bulgur <b>15)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Zitrone, gewachst	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Ajvar <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	0.5 x 25 g**	1 x 25 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 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. 800 g)
Brennwert	415 kJ/ 99 kcal	2510 kJ/ 600 kcal
Fett	3.9 g	23.6 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3.4 g
Kohlenhydrate	9.9 g	60.2 g
– davon Zucker	1.5 g	8.8 g
Eiweiss	5.6 g	33.6 g
Salz	0.33 g	2 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)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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



## 1 Bulgur kochen

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

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

**Bulgur** 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 der Hälfte [gesamter] **Mayonnaise** verrühren und mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Für den Bulgursalat

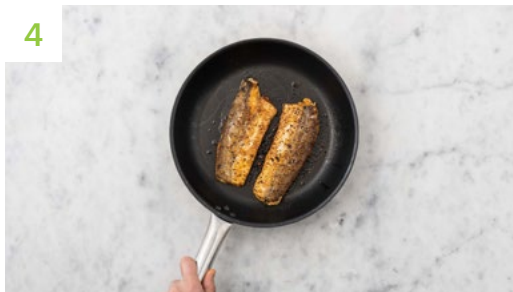
**Zitrone** vierteln.

**Tomaten** in 0.5 cm Würfel schneiden.

**Schalotte** fein würfeln.

**Tomatenwürfel** und weisse **Frühlingszwiebelringe** in einer grossen Schüssel mischen.

**Tomatenpesto**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, 1 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 Bratpfanne 1 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 und 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 • 600 kcal • Cook on day 2



Hake



Bulgur



Tomato



Waxed lemon



Ajvar



Tomato pesto



“Hello Harissa” spice mix



Mayonnaise



Shallots



Plain yoghurt from Saland



- 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\*

Olive oil\*, oil\*, vegetable stock powder\*, pepper\*, salt\*, water\*

## Cooking utensils

1 large bowl, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 small pot with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake <b>4)</b>	2 x	125 g	4 x	125 g
Bulgur <b>15)</b>	1 x	150 g	1 x	300 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Waxed lemon	0.5 x	90 g**	1 x	90 g
Ajvar <b>14)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Tomato pesto <b>14)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
"Hello Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	0.5 x	25 g**	1 x	25 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Plain yoghurt from Saland <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 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	415 kJ/99 kcal	2510 kJ/600 kcal
Fat	3.9 g	23.6 g
- of which saturated fats	0.6 g	3.4 g
Carbohydrate	9.9 g	60.2 g
- of which sugar	1.5 g	8.8 g
Protein	5.6 g	33.6 g
Salt	0.33 g	2 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 a lid with 350 ml [700 ml] hot water\*, add salt\* and bring to the boil.

Add the bulgur, cover and simmer for 15 min. Then remove from the stove and allow to swell for 10 min.

Meanwhile, continue with the recipe.



## For the dip

Mix the ajvar with the yoghurt and half [all] of the mayonnaise in a small bowl and season with a little salt\* and pepper\*.



## For the bulgur salad

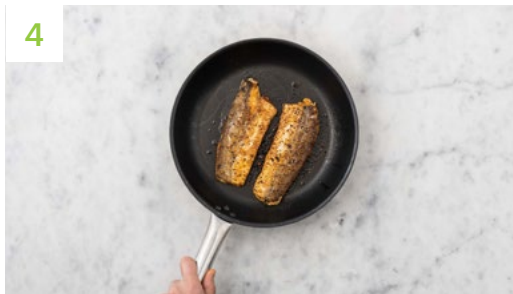
Quarter the lemon.

Cut the tomatoes into 0.5 cm cubes.

Finely dice the shallots.

Mix the tomato cubes and the white spring onion rings in a large bowl.

Add the tomato pesto, juice of 1 [2] lemon wedges, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and a little salt\* and pepper\*, mix everything well, then put aside.



## Fry the fish

Rub the fish fillets with "Hello Harissa" (warning: spicy!), salt\* and pepper\*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan. Fry the fish on the skin side for 1–2 min. Then turn the fish 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 tomatoes in the bowl and mix well.



## Serve

Apportion the bulgur onto plates, add the fried fish fillets and enjoy 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



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

Hautement protéiné | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 600 kcal • Cuisiner au 2e jour

21



Merlu



Boulgour



Tomates



Citron, ciré



Ajvar



Pesto de tomates



Mélange d'épices  
« Hello Harissa »



Mayonnaise



Échalotes



Yogourt nature de Saland



- 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 d'olive\*, huile\*, bouillon de légumes en poudre\*, poivre\*, sel\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 grande poêle, 1 bol et 1 petite casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Boullgour <b>15)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Citron, ciré	0,5 x 90 g**	1 x 90 g
Ajvar <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Pesto à la tomate <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	0,5 x 25 g**	1 x 25 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Yogourt nature de Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 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	415 kJ/ 99 kcal	2510 kJ/ 600 kcal
Lipides	3,9 g	23,6 g
- dont acides gras saturés	0,6 g	3,4 g
Glucides	9,9 g	60,2 g
- dont sucre	1,5 g	8,8 g
Protéines	5,6 g	33,6 g
Sel	0,33 g	2 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 boullgour

Faire chauffer 350 ml [700 ml] d'eau dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 350 ml [700 ml] d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition.

Ajouter le boullgour et laisser mijoter 15 minutes à couvert. Retirer ensuite du feu et laisser reposer 10 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



### Pour le dip

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



### Pour la salade de boullgour

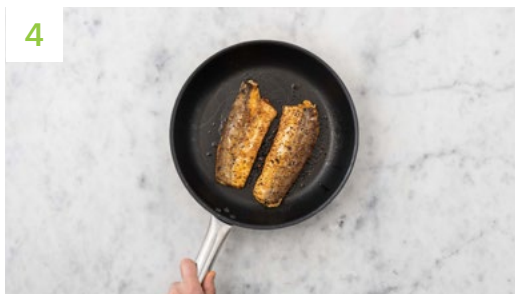
Couper le citron en quatre.

Couper les tomates en dés d'environ 0,5 cm.

Couper l'échalote en petits dés.

Dans un saladier, mélanger les dés de tomates et les rondelles blanches des oignons de printemps.

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



### Faire cuire le poisson

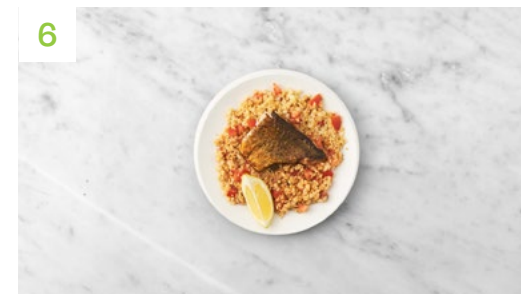
Frotter les filets de poisson avec du « Hello Harissa » (attention : piquant !), du sel\* et du poivre\*.

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



### Terminer le boullgour

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



### Dresser

Répartir le boullgour sur des assiettes, déposer dessus les filets de poisson cuits et déguster le tout avec la sauce yogourt-ajvar et le reste des quartiers de citron.

## Bon appétit !

### Harissa

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

### Vous aimez HelloFresh ?

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

