

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

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



Seehecht



Zucchini



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kichererbsen



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Panko-Mehl



Thymian



Zitrone



- 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)	1 x 125 g	2 x 125 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
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Panko-Mehl 15)	1 x 30 g	1 x 50 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 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. 650 g)
Brennwert	376 kJ/ 90 kcal	2430 kJ/ 581 kcal
Fett	3.56 g	23.02 g
– davon ges. Fettsäuren	0.42 g	2.73 g
Kohlenhydrate	7.11 g	45.94 g
– davon Zucker	2.07 g	13.35 g
Eiweiss	6.21 g	40.10 g
Salz	0.227 g	1.469 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.

Thymian-Blättchen abzupfen und fein hacken.

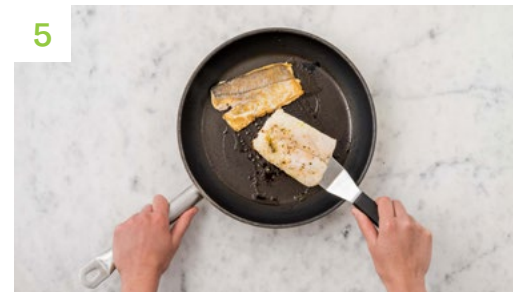


4 Gemüse vollenden

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 und den **Seehecht** darin auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten, dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und innen nicht mehr glasig ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 Anrichten

Gemüse auf Teller verteilen, **Seehecht** darauf anrichten, mit **Panko-Thymian-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 with lemon and thyme Panko topping on chickpeas and courgette

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

19



Hake



Courgette



Onion



Garlic clove



Chickpeas



Tomato purée



“Hello Harissa” spice mix



Panko breadcrumbs



Thyme



Lemon



- 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)	1 x	125 g	2 x	125 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
Chickpeas	1 x	380 g	2 x	380 g
Tomato purée	1 x	70 g	2 x	70 g
"Hello Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x	30 g	1 x	50 g
Thyme	1 x	10 g**	1 x	10 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 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. 650 g)
Calories	376 kJ/ 90 kcal	2430 kJ/ 581 kcal
Fat	3.56 g	23.02 g
- incl. saturated fats	0.42 g	2.73 g
Carbohydrate	7.11 g	45.94 g
- incl. sugar	2.07 g	13.35 g
Protein	6.21 g	40.10 g
Salt	0.227 g	1.469 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.

Pluck the thyme leaves and finely chop them.

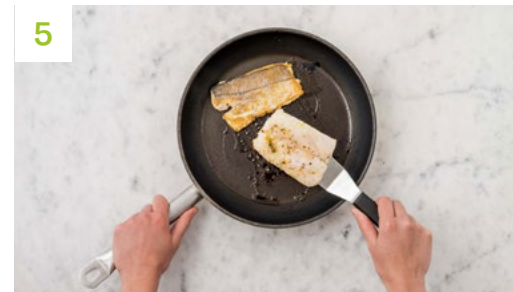


4 Finish the vegetables

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 Panko 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 and fry the skin side of the hake for 2-3 min., then turn it over and fry for another 1-2 min. until the fish is golden brown and no longer translucent inside. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the vegetables onto plates, arrange the hake on top, sprinkle with Panko 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.

Love HelloFresh?

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



Hake with lemon and thyme Panko topping on chickpeas and courgette

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

19



Hake



Courgette



Onion



Garlic clove



Chickpeas



Tomato purée



“Hello Harissa” spice mix



Panko breadcrumbs



Thyme



Lemon



- 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)	1 x	125 g	2 x	125 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
Chickpeas	1 x	380 g	2 x	380 g
Tomato purée	1 x	70 g	2 x	70 g
"Hello Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x	30 g	1 x	50 g
Thyme	1 x	10 g**	1 x	10 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 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. 650 g)
Calories	376 kJ/ 90 kcal	2430 kJ/ 581 kcal
Fat	3.56 g	23.02 g
- incl. saturated fats	0.42 g	2.73 g
Carbohydrate	7.11 g	45.94 g
- incl. sugar	2.07 g	13.35 g
Protein	6.21 g	40.10 g
Salt	0.227 g	1.469 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.

Pluck the thyme leaves and finely chop them.

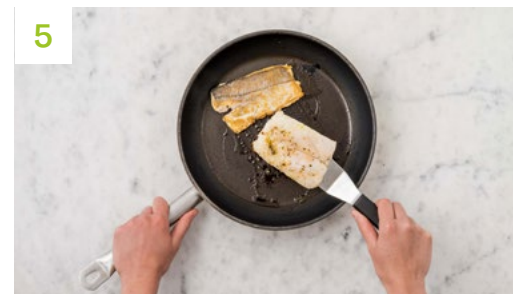


4 Finish the vegetables

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 Panko 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 and fry the skin side of the hake for 2-3 min., then turn it over and fry for another 1-2 min. until the fish is golden brown and no longer translucent inside. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the vegetables onto plates, arrange the hake on top, sprinkle with Panko 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.

Love HelloFresh?

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

