

Seehecht mit Kartoffelpüree und Senfrahm dazu Rüebli

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 30 – 40 Minuten • 544 kcal • Tag 2 kochen

19



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Rüebli



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Halbrahm aus Saland



körniger Senf



- 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*

Butter*, Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Zucker*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüeschäler, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|-------------------------------|---------------|---------------|
| Seehecht 4) | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| mehlig. Kartoffeln | 1 x 500 g | 1 x 1000 g |
| Rüebli | 3 x 100 g | 6 x 100 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g - 5 g | 2 x 4 g - 5 g |
| Petersilie, glatt | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Halbrahm aus Saland 7) | 1 x 150 g | 2 x 150 g |
| körniger Senf 9) | 1 x 17 g | 1 x 40 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. 680 g) |
|-------------------------|--------------------|----------------------|
| Brennwert | 335 kJ/ 80 kcal | 2275 kJ/ 544 kcal |
| Fett | 3.3 g | 22.7 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1.4 g | 9.5 g |
| Kohlenhydrate | 7.8 g | 52.7 g |
| - davon Zucker | 2 g | 13.9 g |
| Eiweiss | 4.5 g | 30.6 g |
| Salz | 0.18 g | 1.2 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) **9)** Senf

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



1 Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und je nach Grösse vierteln oder halbieren.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.



2 Rüebli glasieren

Knoblauch schälen und fein hacken.

Rüebli schälen, längs halbieren oder vierteln und in 5 cm lange Stücke schneiden.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rüebli** und **Knoblauch** darin 1 Min. anschwitzen. 50 ml [100 ml] **Wasser*** und 1 Prise **Zucker*** zugeben und 6 – 8 Min. garen, bis das **Wasser** verkocht ist. 2 – 3 Min. weiterbraten, bis die **Rüebli** weich sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



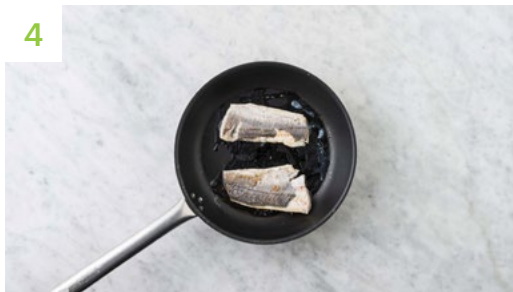
3 Püree zubereiten

Petersilienblätter fein hacken.

Kartoffeln in ein Sieb abgiessen, gut abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

2 EL [4 EL] **Halbrahm** und 3 g [6 g] **Gemüsebouillonpulver*** in den Topf geben und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.

Petersilien unterrühren und mit **Salz*** abschmecken.



4 Seehecht braten

Seehecht von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***.

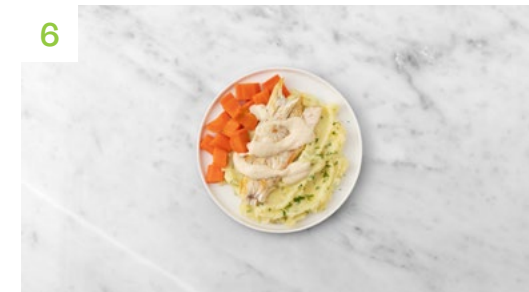
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Seehecht** darin auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten. Wenden und auf der anderen Seite 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. Herausnehmen.



5 Senfsauce kochen

In der Bratpfanne restlichen **Halbrahm**, 3 g [6 g] **Gemüsebouillonpulver***, **körnigen Senf** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** aufkochen und 2 – 3 Min. köcheln lassen.

Fisch wieder hineingeben und kurz erhitzen.



6 Anrichten

Kartoffel-Kräuter-Püree auf Teller verteilen, **Seehecht** und **Rüebli** anlegen und mit der **Senfsauce** geniessen.

En Guete!

Seehecht

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

Du liebst HelloFresh?

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





Hake with mashed potato and mustard cream sauce served with carrots

Under 650 calories Family High protein 30–40 minutes • 544 kcal • Cook on day 2

19



Hake



Flourey potatoes



Carrots



Garlic clove



Flat leaf parsley



Single cream from Saland



Wholegrain mustard



Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Butter*, vegetable stock powder*, oil*, sugar*, pepper*, salt*, water*

Cooking utensils

1 vegetable peeler, 1 large pot, 1 large frying pan, 1 potato masher, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|------------------------------------|-----|---------|-----|---------|
| Hake 4) | 2 x | 125 g | 4 x | 125 g |
| Floury potatoes | 1 x | 500 g | 1 x | 1000 g |
| Carrots | 3 x | 100 g | 6 x | 100 g |
| Garlic clove | 1 x | 4 g-5 g | 2 x | 4 g-5 g |
| Flat leaf parsley | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 g |
| Single cream from Saland 7) | 1 x | 150 g | 2 x | 150 g |
| Wholegrain mustard 9) | 1 x | 17 g | 1 x | 40 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. 680 g) |
|---------------------------|----------------|-------------------------|
| Calories | 335 kJ/80 kcal | 2275 kJ/544 kcal |
| Fat | 3.3 g | 22.7 g |
| - of which saturated fats | 1.4 g | 9.5 g |
| Carbohydrate | 7.8 g | 52.7 g |
| - of which sugar | 2 g | 13.9 g |
| Protein | 4.5 g | 30.6 g |
| Salt | 0.18 g | 1.2 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) **9)** Mustard

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

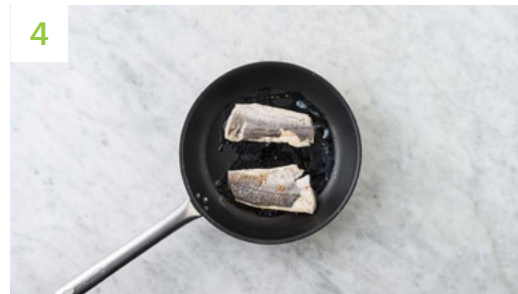


Cook the potatoes

Heat plenty of water in the kettle.

Peel the potatoes and halve or quarter them depending on their size.

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil. Add the potatoes, reduce the heat and cook for 15–20 min. until soft.



Fry the hake

Sprinkle both sides of the hake with salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the hake on the skin side for 2–3 min. Turn and fry on the other side for 2–3 min. until the fish is cooked through. Remove.

Hake

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



Glaze the carrots

Peel and finely chop the garlic.

Peel the carrots, halve or quarter them lengthways, then cut into pieces 5 cm long.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot. Sauté the carrots and garlic for 1 min.

Add 50 ml [100 ml] water* and 1 pinch of sugar* and cook for 6–8 min. until the water has boiled away. Sauté for another 2–3 min. until the carrots are soft. Season with salt* and pepper*.



Cook the mustard sauce

In the frying pan, bring the remaining single cream, 3 g [6 g] vegetable stock powder*, wholegrain mustard and 50 ml [100 ml] water* to the boil and simmer for 2–3 min.

Return the fish to the frying pan and heat briefly.



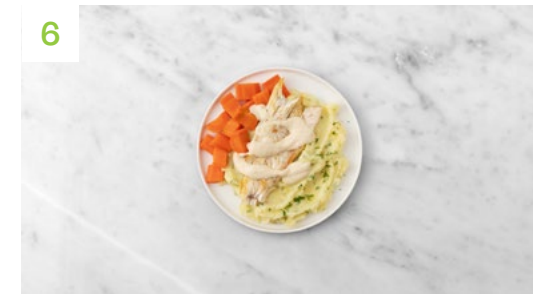
Make the mash

Finely chop the parsley leaves.

Then drain the potatoes in a sieve, let them drip dry, then return them to the pot.

Add 2 tbsp. [4 tbsp.] single cream and 3 g [6 g] vegetable stock powder* to the pot and mash with a potato masher into a creamy purée.

Stir in the parsley and season with salt*.



Serve

Apportion the potato-and-herb mash onto plates, place the hake and carrots alongside and enjoy with the mustard sauce.

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 avec de la purée de pommes de terre et de la crème à la moutarde servi avec des carottes

Moins de 650 calories **Famille** Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 544 kcal • Cuisiner au 2e jour

19



Merlu



Pommes de terre



Carottes



Gousse d'ail



Persil, plat



Crème demi-
écrémée de Saland



Moutarde à l'ancienne



- 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*

Beurre*, bouillon de légumes en poudre*, huile*, sucre*, poivre*, sel*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 presse-purée, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|--|---------------|---------------|
| Merlu 4) | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| Pommes de terre à chair ferme | 1 x 500 g | 1 x 1000 g |
| Carottes | 3 x 100 g | 6 x 100 g |
| Gousse d'ail | 1 x 4 g - 5 g | 2 x 4 g - 5 g |
| Persil, plat | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Crème demi-écrémée de Saland 7) | 1 x 150 g | 2 x 150 g |
| Moutarde à l'ancienne 9) | 1 x 17 g | 1 x 40 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. 680 g) |
|----------------------------|------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 335 kJ / 80 kcal | 2275 kJ / 544 kcal |
| Lipides | 3,3 g | 22,7 g |
| - dont acides gras saturés | 1,4 g | 9,5 g |
| Glucides | 7,8 g | 52,7 g |
| - dont sucre | 2 g | 13,9 g |
| Protéines | 4,5 g | 30,6 g |
| Sel | 0,18 g | 1,2 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) **9)** moutarde

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

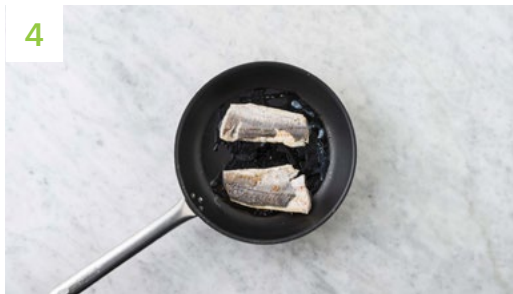


Faire cuire les pommes de terre

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Peler les pommes de terre et les couper en deux ou en quatre selon leur taille.

Remplir une grande casserole de suffisamment d'eau* chaude, bien saler* et porter à ébullition. Ajouter les quartiers de pomme de terre, réduire le feu et les faire cuire 15 à 20 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



Faire cuire le merlu

Salier* et poivrer* les filets de blanc de poulet des deux côtés.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et saisir le merlu 2 à 3 min côté peau. Retourner et faire revenir le poisson encore 2 à 3 min jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Retirer du feu.

Merlu

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



Glacer les carottes

Peler et hacher finement l'ail.

Éplucher la carotte, couper en deux ou en quatre dans le sens de la longueur, puis en morceaux de 5 cm de long.

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire revenir les carottes et l'ail 1 min.

Ajouter 50 ml [100 ml] d'eau* et 1 pincée de sucre* et faire cuire pendant 6 à 8 min jusqu'à ce que l'eau se soit complètement évaporée.

Continuer la cuisson 2 à 3 min jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Faire cuire la sauce à la moutarde.

Dans la poêle, porter à ébullition le reste de crème demi-écrémée, 3 g [6 g] de bouillon de légumes en poudre*, la moutarde et 50 ml [100 ml] d'eau*, puis laisser mijoter 2 à 3 min.

Remettre le poisson et le faire chauffer brièvement.



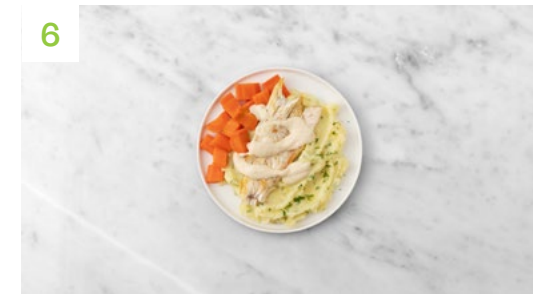
Préparer la purée

Hacher finement les feuilles de persil.

Verser ensuite les pommes de terre dans une passoire, bien les égoutter, puis les remettre dans la casserole.

Ajouter 2 cs [4 cs] de crème demi-écrémée et 3 g [6 g] du bouillon de légumes en poudre* au mélange dans la casserole et écraser le tout avec un presse-purée afin d'obtenir une purée crémeuse.

Ajouter le persil et du sel*, puis mélanger.



Dresser

Répartir la purée de pommes de terre aux fines herbes dans les assiettes, ajouter le merlu et les carottes et déguster le tout avec la sauce à la moutarde.

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/

