

Dorade mit Kartoffelpüree und Senfrahm dazu Rüebli

Family High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 606 kcal • Tag 2 kochen

19



mehlig. Kartoffeln



Rüebli



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Halbrahm aus Saland



körniger Senf



Dorade



- 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*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
mehlig. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 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
Dorade 4)	1 x 240 g	2 x 240 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. 670 g)
Brennwert	376 kJ/ 90 kcal	2535 kJ/ 606 kcal
Fett	4.2 g	28.4 g
- davon ges. Fettsäuren	1.6 g	10.4 g
Kohlenhydrate	7.8 g	52.7 g
- davon Zucker	2.1 g	13.9 g
Eiweiss	4.9 g	33 g
Salz	0.07 g	0.5 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!)

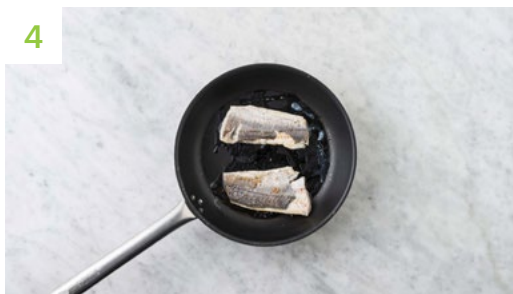


1 Kartoffeln kochen

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.



4 Dorade braten

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

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. **Fisch** herausnehmen.

Dorade

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



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.



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.

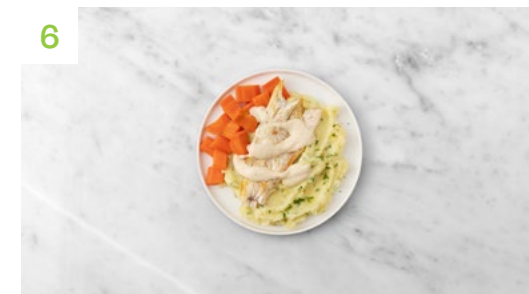


3 Püree zubereiten

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.



6 Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Sea bream with mashed potato and mustard cream sauce served with carrots

Family High protein Under 650 calories 30–40 minutes • 606 kcal • Cook on day 2



Floury potatoes



Carrots



Garlic clove



Flat leaf parsley



Single cream from Saland



Wholegrain mustard



Sea bream

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Vegetable stock powder*, oil*, sugar*, pepper*, salt*, water*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large pot, 1 potato masher, 1 sieve and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
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	2 x	4 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
Sea bream 4)	1 x	240 g	2 x	240 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. 670 g)
Calories	376 kJ/90 kcal	2535 kJ/606 kcal
Fat	4.2 g	28.4 g
– of which saturated fats	1.6 g	10.4 g
Carbohydrate	7.8 g	52.7 g
– of which sugar	2.1 g	13.9 g
Protein	4.9 g	33 g
Salt	0.07 g	0.5 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!)

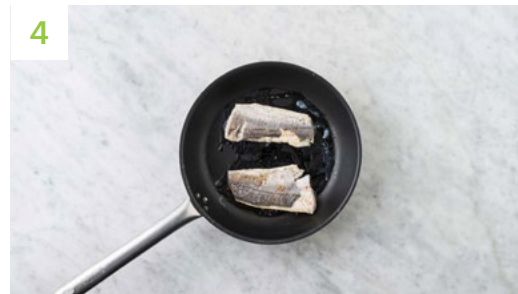


Cook the potatoes

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 sea bream

Sprinkle both sides of the sea bream with 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. Remove the fish.

Sea bream

Be careful when turning the sea bream 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.

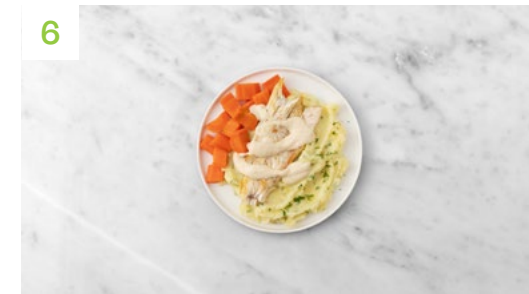


Make the mash

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/



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

19

Famille Hautement protéiné Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 606 kcal • Cuisiner au 2e jour



Pommes de terre à chair farineuse



Carottes



Gousse d'ail



Persil, plat



Crème demi-écrémée de Saland



Moutarde à l'ancienne



Daurade



- 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*

Bouillon de légumes en poudre*, huile*, sucre*, poivre*, sel*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 presse-purée, 1 passoire et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 500 g	1 x 1000 g
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 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
Daurade 4)	1 x 240 g	2 x 240 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. 670 g)
Valeur calorique	376 kJ/ 90 kcal	2535 kJ/ 606 kcal
Lipides	4,2 g	28,4 g
- dont Acides gras saturés	1,6 g	10,4 g
Glucides	7,8 g	52,7 g
- dont sucre	2,1 g	13,9 g
Protéines	4,9 g	33 g
Sel	0,07 g	0,5 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 !)

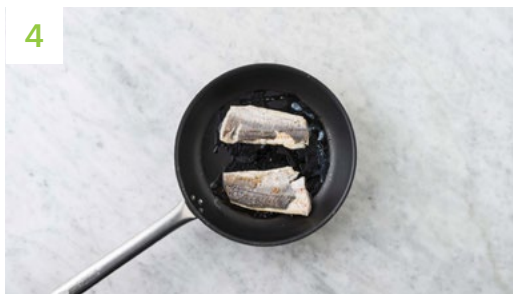


Faire cuire les pommes de terre

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 frire la daurade

Salier* et poivrer* la daurade des deux côtés.

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. Retirer le poisson.

Daurade

Lorsque vous retournez la daurade 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.

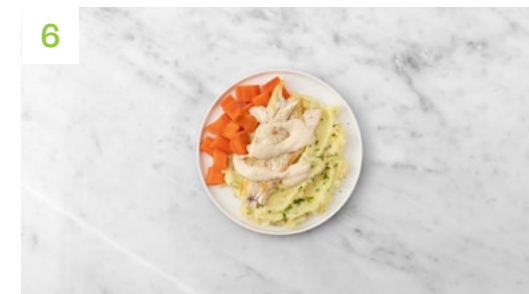


Préparer la purée

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/

