

# Backfisch mit Apfel-Radiesli-Salat und würzigen Blechkartoffeln

Family 20 Minuten • 3.054 kj/730 kcal

14



Seehecht



Petersilie



Mayonnaise



Pankomehl



Ofenkartoffeln



rote Zwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Naturjoghurt



Apfel



Radiesli

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 2 grosse Schüsseln.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>6)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Pankomehl <b>1)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Ofenkartoffeln	4 x 175 g	8 x 175 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	1 x 6 g
Naturjoghurt <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Honig*, Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut, im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	3.054 kJ/730 kcal
Fett	2.78 g	21.23 g
– davon ges. Fettsäuren	0.50 g	3.83 g
Kohlenhydrate	12.62 g	96.30 g
– davon Zucker	3.09 g	23.60 g
Eiweiss	4.63 g	35.30 g
Salz	0.203 g	1.547 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 :** 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch 6) Fisch.



## Vorbereitungen

**Gewaschene Kartoffeln** schälen und in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Kartoffelscheiben**, **Zwiebelspalten**, **„Hello Patatas“ Gewürzmischung** und 1 EL [2 EL] **Öl\*** miteinander vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und alles auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, etwas Platz für den **Fisch** lassen und im Ofen für 25 – 30 Min. backen.



## Salat vollenden

**Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelspalten** quer in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden. **Apfelscheiben**, **Joghurt**, 8 g [ 16 g] **Honig\*** und die **restliche Mayonnaise** zu den **Radiesli** in die grosse Schüssel geben, vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Fisch backen

2 tiefe Teller bereitstellen. Einen Teller mit dem **Pankomehl** füllen und in den zweiten die Hälfte der **Mayonnaise** geben. **Abgetupfte Fischfilets** zuerst vorsichtig, aber gründlich **Mayonnaise** wälzen, sodass jeweils das **ganze Filet** überzogen ist. Danach den **Fisch** mit den **Pankomehl** panieren. Diese dabei vorsichtig andrücken. **Panierte Fischfilets** in den letzten 15 Min. mit auf das Backblech zu den **Kartoffeln** geben und goldbraun backen.



## Kartoffeln vollenden

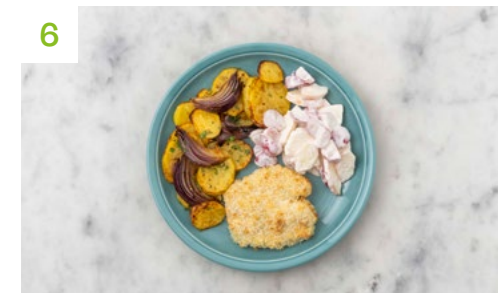
Blätter der **Petersilie** fein hacken. Nach Ende der Backzeit **Petersilienblätter** nach Belieben über die **Kartoffeln** streuen.



## Für den Salat

Lass das **Wasser** im **Wasserkocher** erneut aufkochen.

**Radiesli** vierteln und in eine grosse Schüssel geben. **Radiesli** nun mit dem **kochenden Wasser\*** übergiessen, sodass diese bedeckt sind und ca. 3 Min. ziehen lassen. (Dadurch verlieren die **Radiesli** etwas an Schärfe und werden milder). Danach durch ein Sieb abgiessen und wieder zurück in die Schüssel geben.



## Anrichten

Back**fisch**, **Blechkartoffeln** und **Radieschen-Apfel-Salat** auf Tellern verteilen und geniessen.

## En Guete!

# Baked fish with apple and radish salad and spicy baked potatoes

Family 20 minutes • 3.054 kj/730 kcal

14



Hake



Parsley



Mayonnaise



Panko breadcrumbs



Baked potatoes



Red onion



“Hello Patatas” spice mix



Natural yoghurt



Apple



Radishes

Good to have at hand

Honey\*, pepper\*, salt\*, oil\*

# Let's get started

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

Heat up plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 sieve, 2 deep plates and 2 large bowls.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hake <b>6)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Parsley	1 x 10 g **	1 x 10 g
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Panko breadcrumbs <b>1)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Baked potatoes	4 x 175 g	8 x 175 g
Red onions	1 x 80 g	2 x 80 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x 4 g	1 x 6 g
Natural yoghurt <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Apples	1 x 180 g	2 x 180 g
Radishes	1 x 100 g	1 x 200 g
Honey*, oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	400 kJ/96 kcal	3.054 kJ/730 kcal
Fat	2.78 g	21.23 g
- incl. saturated fats	0.50 g	3.83 g
Carbohydrate	12.62 g	96.30 g
- incl. sugar	3.09 g	23.60 g
Protein	4.63 g	35.30 g
Salt	0.203 g	1.547 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:** **1)** Cereals containing gluten **2)** Eggs **4)** Mustard **5)** Milk **6)** Fish.



## Preparations

Peel **washed potatoes** and cut them into slices 0.5 cm thick.

Halve **onion**, peel and cut into 1 cm thick slices.

In a large bowl, mix together potato slices, **onion wedges**, "**Hello Patatas**" **spice mix** and 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **oil**\*. Season with **salt**\* and **pepper**\* and spread everything on a baking tray lined with baking paper, leaving some space for the **fish**, and bake in the oven for 25-30 min.



## Finish salad

Cut apple in quarters, remove core, and cut apple quarters crossways into slices 0.5 cm thick. Add the apple slices, **yoghurt**, 8 g [**16 g**] **honey**\* and the **rest of the mayonnaise** to the **radishes** in the large bowl, mix everything together, and season with **salt**\* and **pepper**\*.



## Bake fish

Prepare 2 deep plates. Fill one plate with the **Panko breadcrumbs** and put half of the **mayonnaise** in the second. Carefully but thoroughly roll the **fish fillets**, **patted dry**, in the **mayonnaise** so that each **whole fillet** is covered. Then **bread** the fish with the **Panko breadcrumbs**. Carefully press on the **breadcrumbs**. Add the **breaded fish fillets** to the **potatoes** on the baking tray for the last 15 min. and bake until golden brown.



## Finish potatoes

Finely chop the **parsley leaves**.

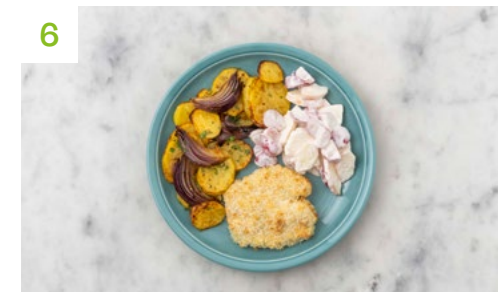
At the end of the baking time, sprinkle **parsley** leaves over the **potatoes** according to taste.



## For the salad

Boil the **water** in the kettle again.

Cut **radishes** into quarters and put them into a large bowl. Now pour the **boiling water**\* over the **radishes** until they are covered and leave them to infuse for approx. 3 min. (This makes the **radishes** lose some of their spiciness and become milder). Then drain them in a sieve and return them to the bowl.



## Serve

Serve **baked fish**, **baked potatoes** and **radish** and **apple salad** on plates and enjoy.

**Bon appetit!**

# Poisson au four avec salade de pommes et de radis et pommes de terre épicées au four

14

Famille 20 minutes • 3.054 kj/730 kcal



Merlu



Persil



Mayonnaise



Panko



Pommes de terre au four



Oignon rouge



Mélange d'épices  
« Hello Patatas »



Yogourt nature



Pomme



Radis

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher le poisson avec de l'essuie-tout.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 passoire, 2 assiettes creuses et 2 saladiers.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu <b>6)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Panko <b>1)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Pommes de terre au four	4 x 175 g	8 x 175 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	1 x 6 g
Yogourt nature <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
miel*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenez 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. 1.000 g)
Valeur calorique	400 kJ/96 kcal	3.054 kJ/730 kcal
Lipides	2.78 g	21.23 g
- dont acides gras saturés	0.50 g	3.83 g
Glucides	12.62 g	96.30 g
- dont sucre	3.09 g	23.60 g
Protéines	4.63 g	35.30 g
Sel	0.203 g	1.547 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 :** 1) céréales contenant du gluten 2) oeufs 4) moutarde 5) lait 6) poisson.



## Préparations

Éplucher les **potatoes** lavées et les couper en rondelles d'env. 0,5 cm d'épaisseur.

Couper l'**oignon** en deux, l'éplucher puis le couper en rondelles d'1 cm d'épaisseur.

Dans un saladier, mélanger les tranches de **potatoes**, les rondelles d'**oignon**, le **mélange d'épices « Hello Patatas »** et 1 cs [2 cs] d'**huile\***, **Saler\*** et **poivre\*** et répartir le tout sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, laisser un peu de place pour le **poisson** et enfourner 25 à 30 min.



## TERMINER LA SALADE

Couper la **pomme** en quatre, retirer le trognon et couper en tranches d'env. 0,5 cm. Ajouter les **tranches de pomme**, le **yogourt**, 8 g [16 g] de **miel\*** et le **reste de la mayonnaise** aux **radis** dans le **saladier**, mélanger le tout et assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## Faire cuire le poisson

Préparer 2 assiettes creuses. Remplir une assiette de **panko** et mettre la moitié de la **mayonnaise** dans la seconde. Rouler doucement les **filets de poisson** dans la **mayonnaise** de manière à ce que tout le **filet** soit recouvert. Ensuite, paner le **poisson** avec le **panko**. Presser délicatement la **panure** sur le **poisson**. Ajouter les **filets de poisson panés** aux **potatoes** sur la plaque de four pour les 15 dernières minutes et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



## Terminer les pommes de terre

Hacher finement les **feuilles de persil**.

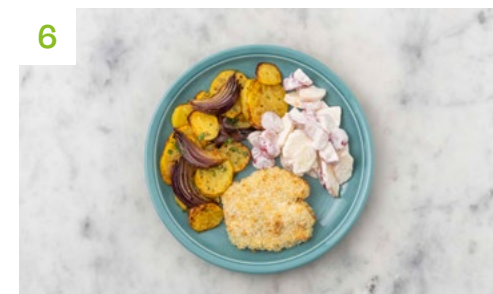
À la fin du temps de cuisson, parsemer les **potatoes** de terre de feuilles de **persil** selon les goûts.



## Pour la salade

Faire à **nouveau bouillir** l'eau dans la **bouilloire**.

Couper les radis en quatre et les mettre dans un saladier. Verser ensuite l'**eau bouillante\*** sur les **radis** de manière à les recouvrir et laisser tremper env. 3 min. (Les **radis** perdent ainsi un peu de leur piquant et sont plus doux). Égoutter ensuite dans une passoire, puis remettre dans le saladier.



## Dresser

Disposer le **poisson**, les **potatoes** au four et la **salade de radis** et de **potatoes** sur des assiettes et déguster.

**Bon appétit !**