

Caribbean Style Seehecht mit Mangosalsa

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs 25 – 35 Minuten • 3.066 kj/733 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Mango



rote Peperoncini



Frühlingszwiebel



schwarze Bohnen



Gewürzmischung „Hello Aloha“



rote Paprika



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Kokosmilch



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl*, salz*, pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Mango	1 x 300 g	2 x 300 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	2 x 15 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15)	1 x 6 g	2 x 6 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
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	427 kJ/102 kcal	3.066 kJ/733 kcal
Fett	5.32 g	38.15 g
– davon ges. Fettsäuren	2.06 g	14.80 g
Kohlenhydrate	6.75 g	48.45 g
– davon Zucker	4.23 g	30.35 g
Eiweiss	5.58 g	40.02 g
Salz	0.270 g	1.938 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!).



Kleine Vorbereitung

Schwarze **Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

Knoblauch abziehen.

Peperoni halbieren, entkernen und die Hälften in 1 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und fein würfeln.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Für die Mangosalsa

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Peperoncini halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Mango, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Peperoncini** (nach Belieben) zusammen in einer grossen Schüssel vermengen und mit 2 EL [4 EL] **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren



Für das Bohnengemüse

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Peperonistreifen, **Zwiebelwürfel** und die Hälfte der „**Hello Aloha**“ **Gewürzmischung** hineingeben und **Knoblauch** dazu pressen.

Alles zusammen 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.



Ablöschen

Schwarze **Bohnen** und **Kokosmilch** zu **Peperoni** und **Zwiebeln** in den grossen Topf geben, vermengen und aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren und unter gelegentlichem Umrühren 4 – 6 Min. kochen, bis die **Sauce** dickflüssig ist. Anschliessend mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Seehecht

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



Fisch braten

Seehecht von beiden Seiten mit der restlichen „**Hello Aloha**“ **Gewürzmischung** würzen und nach Belieben etwas **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.



Anrichten

Bohngemüse auf Tellern anrichten.

Fischfilet darauf anrichten und nach Belieben mit **Mangosalsa** toppen.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Caribbean-style hake with mango salsa

Ready-to-eat dish contains max. 20% carbohydrate

Max. 20% carbs 25 – 35 minutes • 3.066 kJ/733 kcal • Cook on day 2

18



Hake



Mango



Red peperoncini



Spring onions



Black beans



“Hello Aloha” spice mix



Red pepper



Garlic clove



Red onion



Coconut milk



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 garlic press, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hake (4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Mango	1 x 300 g	2 x 300 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	2 x 15 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Black beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Spice mix "Hello Aloha" (15)	1 x 6 g	2 x 6 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Coconut milk	1 x 180 ml	2 x 180 ml
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	427 kJ/102 kcal	3.066 kJ/733 kcal
Fat	5.32 g	38.15 g
- incl. saturated fats	2.06 g	14.80 g
Carbohydrate	6.75 g	48.45 g
- incl. sugar	4.23 g	30.35 g
Protein	5.58 g	40.02 g
Salt	0.270 g	1.938 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).



Get prepped

Drain black beans in a sieve and rinse with water until the water runs clear.

Peel the garlic.

Halve pepper, remove seeds and cut pepper halves into 1 cm wide strips.

Halve, peel and finely dice the onion.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.



For the mango salsa

Peel mango, remove the flesh from the stone and cut into 1 cm cubes.

Halve peperoncini, remove core, and cut peperoncini halves into strips (warning: spicy!).

Mix mango, white spring onion rings and peperoncini (according to taste) together in a large bowl and marinate with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* and a little salt* and pepper*.



For the beans

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot.

Add pepper strips, diced onion and half of the "Hello Aloha" spice mix and press in garlic.

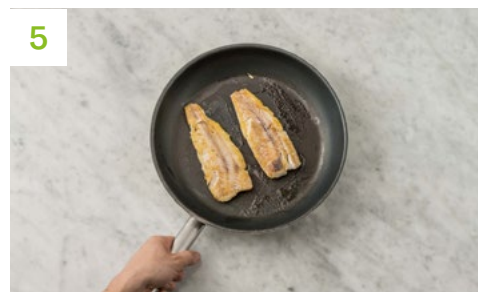
Sauté everything for 2-3 min. until colourless.



Deglaze

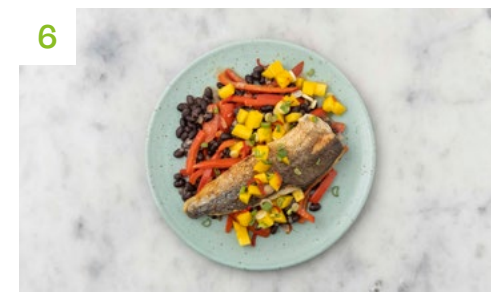
Add black beans and coconut milk to peppers and onions in the large pot, mix and bring to the boil. Reduce heat slightly and cook for 4-6 min., stirring occasionally, until sauce thickens. Then season with salt* and pepper*.

In the meantime, continue with the recipe.



Fry the fish

Season hake on both sides with remaining "Hello Aloha" spice mix and a little salt* and pepper* according to taste. Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry hake on the skin side for 2-3 min. Turn and fry on the other side for 2-3 min. until the fish is no longer glassy inside.



Serve

Apportion beans and vegetables onto plates.

Add fish fillet and top with mango salsa according to taste.

Garnish with green spring onion rings.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

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/



Merlu des Caraïbes avec une salsa à la mangue

Plat prêt à consommer contenant max. 20 % de glucides

18

20 % de glucides max. 25 – 35 minutes • 3.066 kJ/733 kcal • Cuisiner au 2e jour



Merlu



Mangue



Piment rouge



Oignon de printemps



Haricots noirs



Mélange d'épices
« Hello Aloha »



Poivron rouge



Gousse d'ail



Oignon rouge



Lait de coco



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingédients à toujours avoir chez soi
huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Mangue	1 x 300 g	2 x 300 g
Piment rouge	1 x 15 g**	2 x 15 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Mélange d'épices « Hello Aloha » 15)	1 x 6 g	2 x 6 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	427 kJ/102 kcal	3.066 kJ/733 kcal
Lipides	5.32 g	38.15 g
- dont acides gras saturés	2.06 g	14.80 g
Glucides	6.75 g	48.45 g
- dont sucre	4.23 g	30.35 g
Protéines	5.58 g	40.02 g
Sel	0.270 g	1.938 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 **15)** bié.

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



Petite préparation

Dans une passoire, rincer les haricots noirs à l'eau jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Peler l'ail.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et couper en lanières d'1 cm.

Couper l'oignon en deux, le peler puis le déliter en petits dés.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



Préparation de la sauce à la mangue

Éplucher la mangue, séparer la chair du noyau, la déliter en dés d'1 cm.

Couper le piment en deux, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (attention, ça pique !).

Mélanger la mangue, les rondelles blanches d'oignon de printemps et le piment (selon les goûts) dans un saladier et faire mariner avec 2 cs [4 cs] d'huile*, un peu de sel* et de poivre*.



Pour les haricots et les épinards

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

Ajouter les lanières de poivron, les dés d'oignon et la moitié du mélange d'épices « Hello Aloha » et presser l'ail dans la casserole.

Faire blondir le tout 2 à 3 minutes.



Déglacer

Ajouter les haricots noirs et le lait de coco au poivron et à l'oignon dans la grande casserole, mélanger et porter à ébullition. Baisser légèrement le feu et faire cuire 4 à 6 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ensuite, assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Merlu

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



Faire cuire le poisson

Assaisonner le merlu des deux côtés avec le reste du mélange d'épices « Hello Aloha », saler* et poivrer* un peu selon les goûts. 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.



Dresser

Dresser les haricots sur des assiettes.

Disposer le filet de poisson dessus et garnir de salsa à la mangue.

Garnir de rondelles vertes d'oignon de printemps.

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 !*

