

Fisch auf rauchigem Ratatouille mit Hirtenkäse und Butterbohnen

30 – 40 Minuten • 2.062 kj/493 kcal • Tag 2 kochen

11



Zucchini



Hirtenkäse



gelbe Peperoni



stückige Tomaten



Gewürzmischung
„Hello Smokey“



Frühlingszwiebel



weisse Bohnen



Seehecht

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Zucchini	1 x 330 g	2 x 330 g
Hirtenkäse 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
gelbe Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Gewürzmischung „Hello Smokey“	1 x 2 g	1 x 4 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
weisse Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Seehecht 6)	2 x 125 g	4 x 125 g
Öl* für Schritt 2, 4 und 5	je 1 EL	je 2 EL
Gemüsebouillon* für Schritt 3	50 ml	100 ml
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	290 kJ/69 kcal	2.062 kJ/493 kcal
Fett	2.89 g	20.56 g
– davon ges. Fettsäuren	0.61 g	4.36 g
Kohlenhydrate	3.63 g	25.85 g
– davon Zucker	1.93 g	13.74 g
Eiweiss	6.48 g	46.08 g
Salz	0.398 g	2.834 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 : **5)** Milch **6)** Fisch.



Gemüse schneiden

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Strunk der **Peperoni** entfernen und **Peperoni** in 1 cm dicke Streifen schneiden.



Gemüse backen

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen für ca. 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.



Für die Tomatensauce

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. 50 ml [100 ml] **Gemüsebouillon*** vorbereiten.

Weisse Bohnen in ein Sieb geben und unter **fliessendem Wasser** abspülen, bis es klar durch läuft.



Sauce vollenden

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und weisse **Frühlingszwiebeln** farblos für 1 – 2 Min. anschwitzen. Topfinhalt mit **stückigen Tomaten** und **Gemüsebouillon*** ablöschen und **weisse Bohnen** und **rauchiges Gewürz** einrühren. Hitze reduzieren und alles für 10 – 15 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** dick genug ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fisch braten

Fischfilets von beiden Seiten **salzen***.

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und **Fischfilets** darin 3 – 4 Min. je Seite goldbraun anbraten, bis diese innen nicht mehr glasig sind.



Anrichten

Ofengemüse zur **Sauce** geben und alles 2 Min. erhitzen. **Ratatouillegemüse** auf Tellern anrichten und mit dem **Fisch** toppen. **Hirtenkäse** darüber **bröseln** und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

En Guete!

Fish on smoked ratatouille with feta cheese and butter beans

30 – 40 minutes • 2.062 kj/493 kcal • Cook on day 2

11



Courgette



Feta cheese



Yellow pepper



Chunky tomatoes



"Hello Smokey" spice mix



Spring onion



White beans



Hake

Good to have at hand

Vegetable stock*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

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

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Feta cheese 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Yellow pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Chunky tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
"Hello Smokey" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
White beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Hake 6)	2 x 125 g	4 x 125 g
Oil* for steps 2, 4 and 5	1 tbsp. each	2 tbsp. each
Vegetable stock* for step 3	50 ml	100 ml
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	290 kJ/69 kcal	2.062 kJ/493 kcal
Fat	2.89 g	20.56 g
- incl. saturated fats	0.61 g	4.36 g
Carbohydrate	3.63 g	25.85 g
- incl. sugar	1.93 g	13.74 g
Protein	6.48 g	46.08 g
Salt	0.398 g	2.834 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: 5) Milk 6) Fish.



Chop vegetables

Cut the ends off the **courgette**, halve **courgette** lengthways, then slice it into half-moons 1 cm thick.

Remove the stalk of the **pepper** and cut the **pepper** into strips 1 cm thick.



Bake vegetables

Spread the **vegetables** on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, **salt*** and **pepper*** and bake in the oven for approx. 15-20 min. until the **vegetables** are soft and slightly browned.



For the tomato sauce

Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and keep separate. Prepare 50 ml [100 ml] of **vegetable stock***.

Put **white beans** in a sieve and rinse with **running water** until it runs clear.



Finish sauce

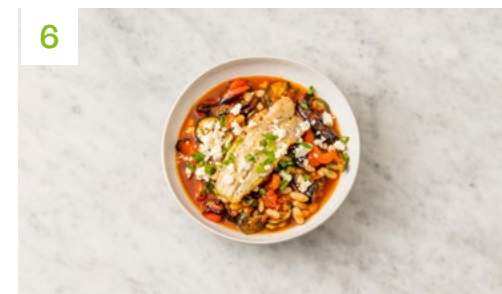
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large pot and sauté white **spring onions** for 1-2 min. until they are colourless. Deglaze the contents of the pot with **chunky tomatoes** and **vegetable stock*** and stir in **white beans** and **smoky spices**. Reduce the heat and simmer everything for 10-15 min. until the **sauce** is thick enough. Season with **salt*** and **pepper***.



Fry fish

Salt* the **fish fillets** on both sides.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and fry the **fish fillets** for 3-4 min. on each side until they are golden brown and no longer glassy on the inside.



Serve

Add **baked vegetables** to the **sauce** and heat everything up for 2 min. Serve **ratatouille vegetables** on plates and top with the fish. **Crumble** the **feta cheese** over this and top with green **spring onion** rings.

Bon appetit!

Poisson sur ratatouille fumée avec du fromage de brebis et des haricots beurre

30 – 40 minutes • 2.062 kj/493 kcal • Cuisiner au 2e jour

11



Courgette



Fromage en saumure



Poivron jaune



Tomates en morceaux



Mélange d'épices
« Hello Smokey »



Oignon de printemps



Haricots blancs



Merlu

C'est parti

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

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 petite casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Fromage en saumure (5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Poivrons jaunes	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Mélange d'épices « Hello Smokey »	1 x 2 g	1 x 4 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Haricots blancs	1 x 380 g	2 x 380 g
Merlu (6)	2 x 125 g	4 x 125 g
Huile* pour les étapes 2, 4 et 5	1 cs chaque	2 cs chaque
Bouillon de légumes* pour l'étape 3	50 ml	100 ml

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.

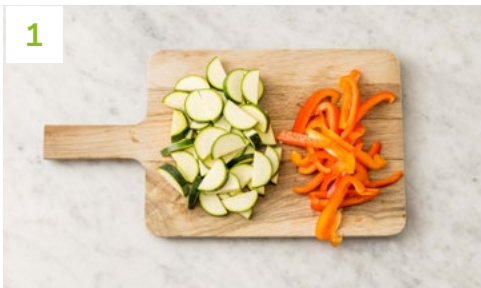
Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1000 g)
Valeur calorique	290 kJ/69 kcal	2.062 kJ/493 kcal
Lipides	2.89 g	20.56 g
- dont acides gras saturés	0.61 g	4.36 g
Glucides	3.63 g	25.85 g
- dont sucre	1.93 g	13.74 g
Protéines	6.48 g	46.08 g
Sel	0.398 g	2.834 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 : 5) lait 6) poisson.



Couper les légumes

Couper les extrémités de la **courgette**, la couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur.

Retirer la partie dure du **poivron** et couper en lanières d'1 cm d'épaisseur.



Cuire les légumes

Étaler les **légumes** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre*** et faire cuire au four env. 15 à 20 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et légèrement dorés.



Pour la sauce tomate

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Préparer 50 ml [100 ml] de **bouillon de légumes***.

Verser les **haricots blancs** dans une passoire et les rincer à l'eau jusqu'à ce qu'elle soit claire.



Finir la sauce

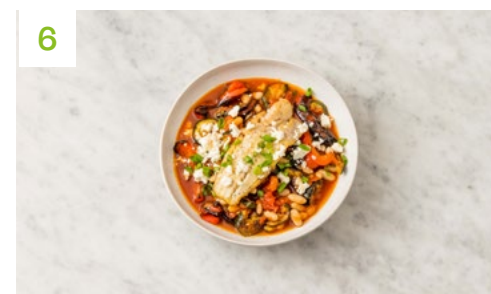
Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande casserole et faire revenir les rondelles d'oignon de printemps blanches 1 à 2 min. jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Déglacer le contenu de la casserole avec les **tomates** en morceaux et le bouillon de légumes*, puis ajouter les haricots blancs et les épices fumées. Réduire le feu et laisser mijoter le tout 10 à 15 min. jusqu'à ce que la **sauce** soit suffisamment épaisse. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Faire cuire le poisson

Salier les **filets** de poisson sur les deux **faces***.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle et faire revenir les **filets** de poisson 3 à 4 min. de chaque côté jusqu'à ce qu'ils ne soient plus translucides.



Dresser

Ajouter les légumes au four à la sauce et faire chauffer le tout 2 min. Disposer la **ratatouille** dans des assiettes et garnir du poisson. Émietter le fromage en saumure dessus et parsemer de rondelles vertes d'oignons de printemps.

Bon appétit !