

Fischfilet mit Sesamkruste & Kokos-Kartoffel-Püree dazu Broccoli in Limetten-Kokos-Sauce

unter 650 Kalorien • 30 – 40 Minuten • 2610 kj/624 kcal • Tag 2 kochen

19



Seehecht



Sesam



mehlig. Kartoffeln



Kokosmilch



Broccoli



Knoblauchzehe



Limette



Frühlingszwiebel



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

Gut, im Haus zu haben
Pfeffer*, Salz*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

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

Was Du benötigst

2 grosse Töpfe mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, Knoblauchpresse und 1 Kartoffelstampfer

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Sesam 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g **	1 x 4 g
Limette	1 x 75 g **	1 x 75 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Öl*	Angaben im Text	
Gemüsebouillonpulver*	nach Geschmack	
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	407 kJ/97 kcal	2610 kJ/624 kcal
Fett	5.43 g	34.83 g
- davon ges. Fettsäuren	3.32 g	21.30 g
Kohlenhydrate	6.43 g	41.28 g
- davon Zucker	1.31 g	8.40 g
Eiweiss	5.14 g	33.00 g
Salz	0.073 g	0.471 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 : **3)** Sesamsamen **4)** Fisch.

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



Für die Kartoffeln

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Kartoffeln in einen grossen Topf geben und mit ca. 2 cm heissem **Wasser*** bedecken, mit 0.5 TL [1 TL] **Salz*** salzen und für 15 – 20 Min. zugedeckt weich garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Fisch braten

Fischfilets trockentupfen, auf der **Fleischseite** mit **Sesam** bestreuen und diesen leicht andrücken.

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen und **Fischfilets** darin mit der Hautseite nach unten 2 – 3 Min. anbraten.

Anschliessend **Filets** vorsichtig wenden und 1 – 2 Min. auf der anderen Seite weiterbraten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Seehecht

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



Währenddessen

Knoblauchzehe abziehen.

Limette vierteln.

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

Broccoli in mundgerechte Röschen schneiden oder brechen.



Püree zubereiten

Kartoffeln mithilfe des Deckels abgiessen.

Restliche Kokosmilch zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem **cremigen Püree** verarbeiten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und ggf. warmhalten.



Beilagen vollenden

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

Weissen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzufügen.

Knoblauch dazupressen und alles zusammen ca. 1 Min farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit 200 ml [400 ml] von der **Kokosmilch** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen.

Broccoliröschen hinzufügen und abgedeckt ca. 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** dick genug und der Broccoli al dente ist.

Mit etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und warmhalten.



Anrichten

Fisch, **Kartoffelpüree** und **Broccoli** mit **Sauce** auf Tellern anrichten.

Mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** bestreuen.

Restliche Limettenviertel dazu reichen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Fish fillet with sesame crust & coconut and potato mash served with broccoli in lime and coconut sauce

Under 650 calories • 30-40 minutes • 2.610 kj/624 kcal • Cook on day 2



Hake



Sesame



Floury potatoes



Coconut milk



Broccoli



Garlic clove



Lime



Spring onions



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

Good to have at hand

Pepper*, salt*, oil*, vegetable stock powder*

Let's get started

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

What you need

2 large pots with lids, 1 large frying pan, garlic press and 1 potato masher.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake 4)	2 x	125 g	4 x	125 g
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Floury potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Garlic clove	1 x	4 g **	1 x	4 g
Lime	1 x	75 g **	1 x	75 g
Spring onions	1 x	25 g	2 x	25 g
Oil*, vegetable stock powder*	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	407 kJ/97 kcal	2.610 kJ/624 kcal
Fat	5.43 g	34.83 g
- incl. saturated fats	3.32 g	21.30 g
Carbohydrate	6.43 g	41.28 g
- incl. sugar	1.31 g	8.40 g
Protein	5.14 g	33.00 g
Salt	0.073 g	0.471 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: **3)** Sesame seeds **4)** Fish.

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

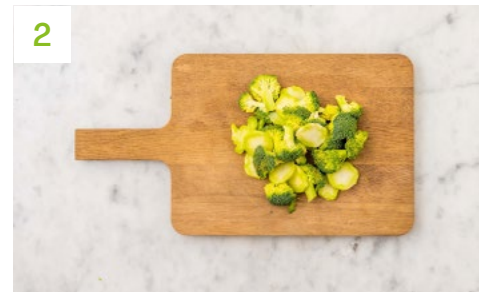


For the potatoes

Heat plenty of water in the kettle.

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

Place the potatoes in a large pot and pour about 2 cm of hot water* over them, season with 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and cook covered for 15-20 min. until tender. In the meantime, continue with the recipe.



In the meantime

Peel the garlic.

Cut the lime into quarters.

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

Break or chop broccoli into bite-sized florets.



Finish the garnishes

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

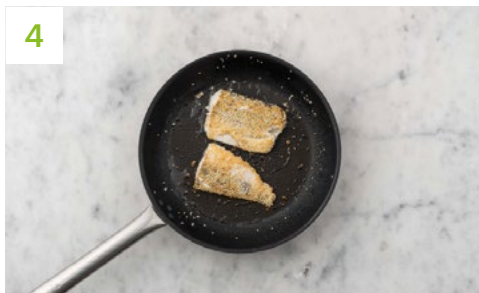
Add the white parts of the spring onions.

Press in the garlic and sauté everything together for approx. 1 min. until colourless.

Deglaze the contents of the pot with 200 ml [400 ml] of the coconut milk and 4 g [8 g] vegetable stock powder*.

Add the broccoli florets, cover and simmer for about 4-5 min. until the sauce is thick enough and broccoli is firm to the bite.

Season with some lime juice, salt* and pepper* and keep warm.



Fry the fish

Pat the fish fillets dry, sprinkle with sesame seeds on the flesh side and press them down gently.

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry fish fillets in it, skin side down, for 2-3 min.

Then carefully turn the fillets over and fry for another 1-2 min. on the other side until the fish is no longer glassy inside.

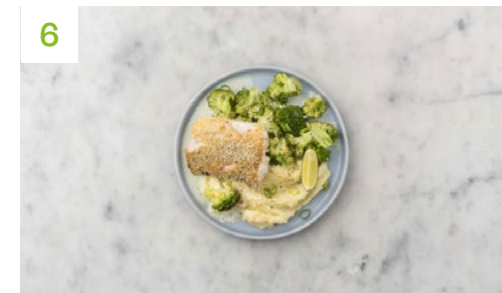


Prepare mash

Drain the potatoes using the lid.

Add the remaining coconut milk and mash everything into a creamy purée with a potato masher.

Season with salt* and pepper* and keep warm if need be.



Serve

Arrange the fish, mash and broccoli with sauce on plates.

Sprinkle with green parts of the spring onions.

Serve with the remaining lime quarters.

Bon appetit!

Hake

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

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Filet de poisson en croûte de sésame & purée de pommes de terre à la noix de coco accompagné de brocoli dans une sauce citron vert et noix de coco

19

Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.610 kj/624 kcal • Cuisiner au 2e jour



Merlu



Graines de sésame



Pommes de terre farineuses



Lait de coco



Brocoli



Gousse d'ail



Citron vert



Oignon de printemps



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
poivre*, sel*, huile*, bouillon de légume en poudre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

2 grandes casseroles avec couvercle, 1 grande poêle, 1 presse-ail et 1 presse-purée

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Pommes de terre farineuses	1 x 400 g	1 x 800 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Huile*, bouillon de légumes en poudre*	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	407 kJ/97 kcal	2.610 kJ/624 kcal
Lipides	5.43 g	34.83 g
- dont acides gras saturés	3.32 g	21.30 g
Glucides	6.43 g	41.28 g
- dont sucre	1.31 g	8.40 g
Protéines	5.14 g	33.00 g
Sel	0.073 g	0.471 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 : 3) graines de sésame 4) poisson.

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

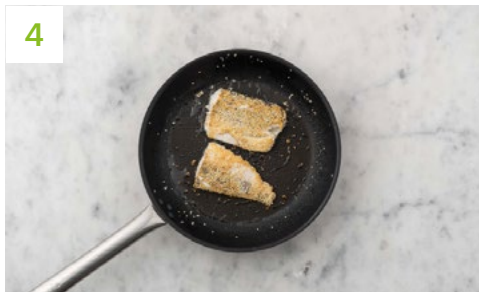


Pour les pommes de terre

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.

Mettre les pommes de terre dans une grande casserole et les recouvrir d'environ 2 cm d'eau chaude*, saler avec 0.5 cc [1 cc] de sel* et faire cuire à couvert pendant 15 à 20 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pendant ce temps, continuer la recette.



Faire cuire le poisson

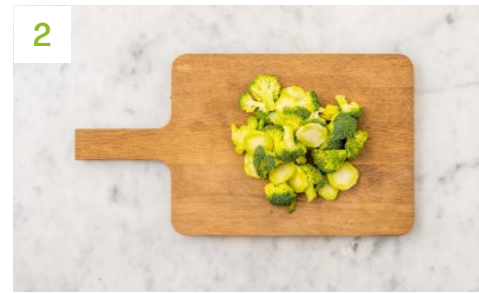
Éponger les filets de poisson, les saupoudrer de sésame du côté chair et appuyer légèrement dessus.

Faire chauffer 0.5 cs [1 cs] d'huile* dans une grande poêle et y faire revenir les filets de poisson, côté peau vers le bas, pendant 2 à 3 min.

Ensuite, retourner avec précaution les filets et faire revenir encore 1 à 3 minutes jusqu'à ce que le poisson ne soit plus translucide.

Merlu

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



Pendant ce temps

Peler la gousse d'ail.

Couper le citron vert en quatre.

Couper l'oignon de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Casser ou couper le brocoli en morceaux de taille moyenne.



Préparer la purée

Égoutter les pommes de terre à l'aide du couvercle.

Ajouter le reste du lait de coco et réduire en une purée onctueuse à l'aide d'un presse-purée.

Assaisonner avec du sel* et du poivre* et, le cas échéant, maintenir au chaud.



Terminer les garnitures

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

Ajouter la partie blanche de l'oignon de printemps. Y presser l'ail et faire revenir le tout pendant env. 1 min. Déglacer le contenu de la casserole avec 200 ml [400 ml] de lait de coco et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*.

Ajouter les bouquets de brocoli et laisser mijoter à couvert pendant environ 4 à 5 min jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment épaisse et les brocolis croquants.

Assaisonner avec un peu de jus de citron vert, de sel* et de poivre* et garder au chaud.



Dresser

Dresser le poisson, la purée de pommes de terre et le brocoli avec la sauce sur des assiettes.

Parsemer de la partie verte des oignons de printemps.

Accompagner du reste des quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

