

# Fischfilet nach Art Bordelaise mit Kartoffelstock und Gurkensalat

Family 30 – 40 Minuten • 2.481 kj/593 kcal • Tag 2 kochen

2



Seehecht



Semmelbrösel



Dill



mittelscharfer Senf



Eschalotte



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Mayonnaise



Joghurt



Gurke



Frühlingszwiebel

# 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 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Schüssel, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>6)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Semmelbrösel <b>1)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
mittelscharfer Senf <b>4)</b>	2 x 10 ml	4 x 10 ml
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Joghurt <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Butter* für Schritt 3	2 EL	4 EL
Milch* für Schritt 5	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	359 kJ/86 kcal	2.481 kJ/593 kcal
Fett	3.54 g	24.46 g
– davon ges. Fettsäuren	1.29 g	8.93 g
Kohlenhydrate	8.36 g	57.83 g
– davon Zucker	1.68 g	11.62 g
Eiweiss	4.83 g	33.39 g
Salz	0.226 g	1.566 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.



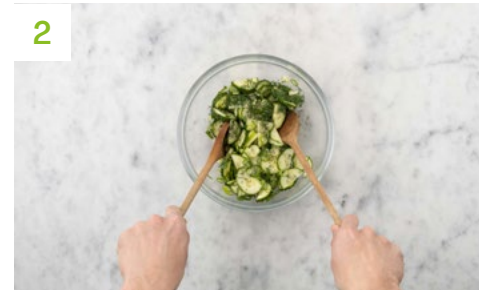
## Für den Stampf

**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.



## Fisch backen

**Seelachsfilets** leicht **salzen\*** und quer halbieren. **Fischfilets** mit der Haut nach unten in eine leicht gefettete Auflaufform geben und mit der Kruste grosszügig toppen. Auflaufform danach im vorgeheizten Ofen für 12 – 14 Min. backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig und die Kruste leicht gebräunt ist.



## Kleine Vorbereitung

**Dill** fein hacken.

**Eschalotte** abziehen und sehr fein hacken.

**Knoblauch** abziehen.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** halbieren, in feine Halbmonde schneiden. **Gurkenhalbmonde**, **Frühlingszwiebelringe** und die Hälfte vom **Dill** in einer grossen Schüssel miteinander vermengen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und beiseitestellen.



## Rezept vollenden

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise** und den Rest der **Eschalotte** miteinander vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Kartoffeln** in ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben. Einen Schluck **Milch\*** zufügen und mit dem **Kartoffelstock** zu einem **cremigen Püree** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Falls du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch das Kochwasser verwenden.



## Für die Kruste

**Knoblauch** in eine zweite grosse Schüssel pressen. Dann zimmerwarme 2 EL [4 EL] **Butter\***, **Semmelbrösel**, **restlichen gehackten Dill**, **Senf** und die Hälfte der **gehackten Eschalotte** hinzufügen und alles gut miteinander verkneten.



## Anrichten

Gebackenen **Fisch** auf Tellern verteilen, **Kartoffelstock**, **Gurkensalat** und **Dip** dazu anrichten und geniessen.

## En Guete

# Fish fillet à la Bordelaise

with mashed potato and cucumber salad

Family 30 – 40 minutes • 2.481 kj/593 kcal • Cook on day 2

2



Hake



Breadcrumbs



Dill



Medium-hot mustard



Shallot



Garlic cloves



Floury potatoes



Mayonnaise



Yoghurt



Cucumber



Spring onions

Good to have at hand

Pepper\*, salt\*, milk\*, butter\*

# 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 large pot with lid, 1 large bowl, 1 potato masher, 1 small bowl and 1 oven dish.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hake <b>6)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Breadcrumbs <b>1)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Medium-hot mustard <b>4)</b>	2 x 10 ml	4 x 10 ml
Shallot	1 x 50 g	2 x 50 g
Garlic cloves	1 x 4 g**	1 x 4 g
Floury potatoes	1 x 500 g	1 x 1000 g
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Yoghurt <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Cucumber	1 x 300 g	2 x 300 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Butter* for step 3	2 tbsp.	4 tbsp.
Milk* for step 5	According to taste	
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	359 kJ/86 kcal	2.481 kJ/593 kcal
Fat	3.54 g	24.46 g
- incl. saturated fats	1.29 g	8.93 g
Carbohydrate	8.36 g	57.83 g
- incl. sugar	1.68 g	11.62 g
Protein	4.83 g	33.39 g
Salt	0.226 g	1.566 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.



## For the mash

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 **potato** quarters, reduce heat and cook for 15-20 min. until soft.



## Bake fish

Lightly **salt\*** the **hake fillets** and halve them crossways. Put the **fish fillets** in a lightly greased oven dish with the skin facing down and top generously with the crust. Then put the oven dish in the preheated oven for 12-14 min. until the fish is no longer glassy inside and the crust is slightly browned.



## Short preparation

Finely chop the **dill**.

Peel **shallots** and chop very finely. Peel the **garlic**.

Cut **spring onion** into thin rings.

Cut the ends off the **cucumber**, then halve it and slice it into thin half-moons. Mix **cucumber** half-moons, **spring onion** rings and half of the **dill** together in a large bowl, season with **salt\*** and **pepper\***, and set aside.



## Finish recipe

Mix yoghurt, **mayonnaise** and the rest of the **shallots** together in a small bowl and season with **salt\*** and **pepper\***.

Drain **potatoes** in a sieve, then return them to the pot. Add a dash of **milk\*** and mash to a **creamy** purée with the **potato** masher. Season with **salt\*** and **pepper\***.

**Tip:** If you don't have any milk in the house, you can also use the cooking water.



## For the crust

Press **garlic** into a second large bowl. Then add 2 tbsp. [**4 tbsp.**] of room-temperature **butter\***, breadcrumbs, **the rest of the chopped dill**, **mustard** and half of the **chopped shallots**, and knead everything together well.



## Serve

Apportion the baked fish onto plates, add mashed **potato**, **cucumber salad** and **dip** and enjoy.

## Bon appetit!

# Filet de poisson à la bordelaise

avec de la purée de pommes de terre et une salade de concombre

Famille 30 - 40 minutes - 2.481 kj/593 kcal • Cuisiner au 2e jour

2



Merlu



Chapelure



Aneth



Moutarde mi-forte



Échalote



Gousse d'ail



Pommes de terre farineuses



Mayonnaise



Yogourt



Concombre



Oignons de printemps

# 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 grande casserole avec couvercle, 1 grand saladier, 1 presse-purée, 1 petit saladier et 1 moule à gratin.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu <b>6)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Chapelure <b>1)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Moutarde mi-forte <b>4)</b>	2 x 10 ml	4 x 10 ml
Échalotes	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousses d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 500 g	1 x 1000 g
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Yogourt <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Beurre* pour l'étape 3	2 cs	4 cs
Lait* pour l'étape 5	selon les goûts	
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	359 kJ/86 kcal	2.481 kJ/593 kcal
Lipides	3.54 g	24.46 g
- dont acides gras saturés	1.29 g	8.93 g
Glucides	8.36 g	57.83 g
- dont sucre	1.68 g	11.62 g
Protéines	4.83 g	33.39 g
Sel	0.226 g	1.566 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) œufs 4) moutarde 5) lait 6) poisson.



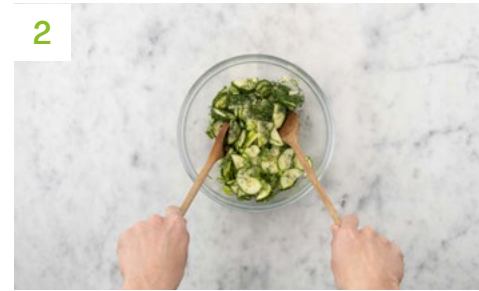
## Pour la purée

Peler les **potatoes** et les couper en deux ou en quatre selon leur taille. Remplir une grande casserole d'**eau chaude**, **saler\*** et porter à ébullition. Ajouter les quartiers de **potatoes**, réduire le feu et les faire cuire 15 à 20 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



## Faire cuire le poisson

**Saler\*** légèrement les **filets de Merlu** noir et couper en deux dans le sens transversal. Placer les **filets de poisson** dans un moule à gratin légèrement graissé, la peau vers le bas et recouvrir généreusement du **crumble**. Faire ensuite cuire le **poisson** dans un four préchauffé 12 à 14 min. jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur et que le **crumble** soit légèrement doré.



## Petite préparation

Hacher finement l'**aneth**.

Peler l'**échalote** et hacher très finement. Peler l'**ail**.

Trancher finement l'**oignon de printemps** en rondelles.

Retirer les extrémités du **concombre**, le couper en deux, puis en fines demi-lunes. Mélanger les demi-lunes de **concombre**, les **rondelles d'oignon de printemps** et la moitié de l'**aneth** dans un grand saladier, **saler\***, **poivrer\*** et réserver.



## Touche finale

Mélanger le **yogourt**, la **mayonnaise** et le **reste de l'échalote** dans un **petit saladier** et assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.

Égoutter les **potatoes** dans une passoire, puis les remettre dans la casserole. Ajouter un peu de **lait\*** et écraser les **potatoes** avec un presse-purée pour obtenir une **purée crémeuse**. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.

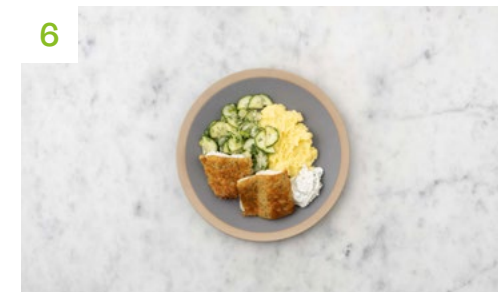
**Astuce :** si vous n'avez pas de lait à la maison, vous pouvez également utiliser un peu d'eau de cuisson.



## Pour le crumble

Presser l'**ail** dans un deuxième grand saladier.

Ajouter ensuite 2 cs [4 cs] de **beurre\***, la **chapelure**, le **reste de l'aneth haché**, la **moutarde** et la moitié de l'**échalote hachée** et pétrir le tout.



## Dresser

Disposer le **poisson** cuit au four accompagné de la **purée de potatoes**, de la **salade de concombre** et de la **sauce** sur des assiettes et déguster.

## Bon appétit