

Fischfilet nach Art Bordelaise mit Kartoffelstock und Gurkensalat

Family 30 – 40 Minuten • 2.610 kj/624 kcal • Tag 2 kochen

14



Seehecht



Semmelbrösel



Dill



mittelscharfer Senf



Eschalotte



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Mayonnaise



Crème fraîche Light



Gurke



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

Gut, im Haus zu haben

Butter*, Pfeffer*, Salz*, Milch*

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.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 Backblech, 1 grossen Topf mit Deckel, 2 grosse Schüsseln, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 6	2 x 125 g	4 x 125 g
Semmelbrösel 1	1 x 25 g	1 x 50 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
mittelscharfer Senf 4	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Mayonnaise 2 4	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Crème fraîche Light 5	1 x 200 g	2 x 200 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Butter*, Milch*	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	379 kJ/91 kcal	2.610 kJ/624 kcal
Fett	4.15 g	28.60 g
- davon ges. Fettsäuren	1.07 g	7.36 g
Kohlenhydrate	8.17 g	56.29 g
- davon Zucker	1.17 g	8.06 g
Eiweiss	4.81 g	33.12 g
Salz	0.201 g	1.387 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2** Eier oder Eierzeugnisse **4** Senf oder Senfzeugnisse **5** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **6** Fisch oder Fischerzeugnisse.

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



Für den Kartoffelstock

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.



Dip und Gurkensalat

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

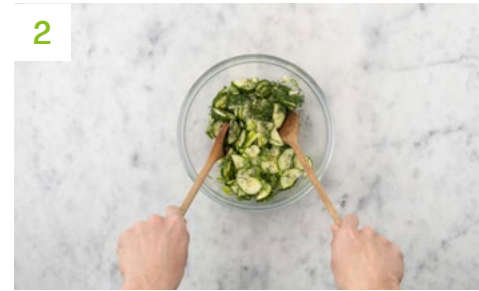
In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Crème fraîche** light, restlichen Dill, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Gurke in die Schüssel geben und untermischen.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, restliche **Eschalottenwürfel** und restliche **Crème fraîche** light miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Seehecht

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



Für die Kruste

Dill fein hacken.

Eschalotte abziehen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und in eine grosse Schüssel pressen.

Dann zimmerwarme 2 EL [4 EL] **Butter***, **Semmelbrösel**, **Senf**, Hälfte der **Eschalottenwürfel** und Hälfte der gehackten **Kräuter** hinzufügen und alles gut miteinander verkneten.

Tipp: Am besten geht das mit den Händen. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Kartoffeln stampfen

Kartoffeln mithilfe des Deckels abgiessen.

Einen kleinen Schluck **Milch*** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Falls Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch 2 EL [4 EL] vom Kochwasser verwenden.



Fisch backen

Seelachsfilets leicht **salzen*** und halbieren.

Fischfilets in eine leicht gefettete Auflaufform geben und mit der Kruste grosszügig toppen.

Auflaufform danach im vorgeheizten Ofen für 10 – 12 Min. backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. Dann für 3 – 5 Min. die Grillstufe anstellen, damit die **Kruste** etwas bräunt.



Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Fish fillet à la Bordelaise

with mashed potato and cucumber salad

Family 30-40 minutes • 2.610 kj/624 kcal • Cook on day 2

14



Hake



Breadcrumbs



Dill



Medium-hot mustard



Shallots



Garlic clove



Floury potatoes



Mayonnaise



Crème fraîche light



Cucumber



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

Good to have at hand

Butter*, pepper*, salt*, milk*

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).

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

1 baking tray, 1 large pot with lid, 2 large bowls, 1 potato masher, 1 small bowl and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hake 6)	2 x 125 g	4 x 125 g
Breadcrumbs 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Medium-hot mustard 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Shallot	1 x 50 g	2 x 50 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Floury potatoes	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Crème fraîche light 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Butter*, milk*	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	379 kJ/91 kcal	2.610 kJ/624 kcal
Fat	4.15 g	28.60 g
- incl. saturated fats	1.07 g	7.36 g
Carbohydrate	8.17 g	56.29 g
- incl. sugar	1.17 g	8.06 g
Protein	4.81 g	33.12 g
Salt	0.201 g	1.387 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 (wheat) or products thereof **2)** Eggs or egg products **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose) **6)** Fish or fish products.

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



For the mashed potatoes

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.



Dip and cucumber salad

Cut the ends off the cucumber, then halve it lengthways and slice it into thin half-moons.

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] crème fraîche light with remaining dill, salt* and pepper*.

Add cucumber to the bowl and mix in.

In a small bowl, mix mayonnaise, remaining diced shallots and remaining crème fraîche light and season with salt* and pepper*.

Hake

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



For the crust

Finely chop the dill.

Peel and finely chop the shallots.

Peel the garlic and press it into a large bowl.

Then add 2 tbsp. [4 tbsp.] of room-temperature butter*, breadcrumbs, mustard, half of the chopped shallots and half of the chopped herbs, and knead everything together well.

Tip: The best way to do this is with your hands. Season with a little salt* and pepper*.



Mash potatoes

Drain the potatoes using the lid.

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 2 tbsp. [4 tbsp.] of the cooking water.



Bake fish

Lightly salt* the hake fillets and cut them in half.

Put the fish fillets in a lightly greased oven dish and top generously with the crust.

Then put the oven dish in the preheated oven for 10-12 min. until the fish is no longer glassy inside. Then turn on the grill setting for 3-5 min. so that the crust browns a little.



Serve

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

Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Filet de poisson à la bordelaise

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

Family 30 – 40 minutes • 2.610 kj/624 kcal • Cuisiner au 2e jour

14



Merlu



Chapelure



Aneth



Moutarde mi-forte



Échalote



Gousse d'ail



Pommes de terre à la farine



Mayonnaise



Crème fraîche légère



Concombre



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Beurre*, poivre*, huile*, lait*

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).

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four, 1 grande casserole avec couvercle, 2 saladiers, 1 presse-purée, 1 bol et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 6)	2 x 125 g	4 x 125 g
Chapelure 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Aneth	1 x 10 g **	1 x 10 g
Moutarde mi-forte 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Crème fraîche légère 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g

Beurre*, lait* 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	379 kJ/91 kcal	2.610 kJ/624 kcal
Lipides	4.15 g	28.60 g
- dont acides gras saturés	1.07 g	7.36 g
Glucides	8.17 g	56.29 g
- dont sucre	1.17 g	8.06 g
Protéines	4.81 g	33.12 g
Sel	0.201 g	1.387 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **2)** œufs ou produits à base d'œufs **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **6)** poisson ou produits à base de poisson

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



1 Pour la purée de pommes de terre

Peler les pommes de terre 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 pomme de terre, réduire le feu et les faire cuire 15 à 20 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



4 Dip et salade de concombre

Retirer les extrémités du concombre, puis le couper en fines demi-lunes.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de crème fraîche légère, le reste de l'aneth, le sel* et le poivre*.

Ajouter le concombre dans le bol et mélanger.

Dans un bol, mélanger la mayonnaise, le reste des dés d'échalote et le reste de la crème fraîche légère et assaisonner de sel* et de poivre*.

Merlu

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



2 Pour la panure

Hacher finement l'aneth.

Peler l'échalote et la hacher finement.

Peler l'ail et le presser dans un grand saladier.

Ajouter ensuite 2 cs [4 cs] de beurre*, la chapelure, le reste des herbes hachées, la moutarde et la moitié des dés d'échalote et pétrir le tout.

Astuce : La meilleure façon de le faire est avec les mains. Assaisonner avec un peu de sel* et de poivre*.



5 Écraser les pommes de terre

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

Ajouter un peu de lait* et écraser les pommes de terre 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 2 cs [4 cs] d'eau de cuisson !



3 Faire cuire le poisson

Saler* légèrement les filets de merlu et les couper en deux.

Placer les filets de poisson dans un moule à gratin légèrement graissé et recouvrir généreusement de panure.

Faire ensuite cuire le poisson pendant 10 à 12 minutes dans un four préchauffé jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Mettre ensuite le niveau de cuisson grill pendant 3 à 5 minutes pour que la panure brunisse un peu.



6 Dresser

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

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 !

