

# Fischfilet nach Art Bordelaise mit Kartoffelstock und Gurkensalat

Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 561 kcal • Tag 2 kochen

34



Seehecht



Semmelbrösel



Dill



mittelscharfer Senf



Eschalotte



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Mayonnaise



Crème Fraiche Light



Gurke



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten

Pfeffer\*, Salz\*, Butter\*, Milch\*

## Kochutensilien

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 <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	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 1000 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Crème Fraiche Light <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g

\*\*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. 650 g)
Brennwert	363 kJ/ 87 kcal	2347 kJ/ 561 kcal
Fett	3.50 g	22.64 g
- davon ges. Fettsäuren	0.88 g	5.68 g
Kohlenhydrate	8.63 g	55.82 g
- davon Zucker	1.05 g	6.80 g
Eiweiss	4.82 g	31.13 g
Salz	0.177 g	1.142 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 **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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



## Für den Kartoffelstock

Erhitze **reichlich Wasser\*** im Wasserkocher.

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

**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.



## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Fish fillet à la Bordelaise

with mashed potato and cucumber salad

Family Under 650 calories 30-40 minutes • 561 kcal • Cook on day 2



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

# Let's get started

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

## Basic ingredients

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

## Cooking utensils

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 <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Breadcrumbs <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Shallots	1 x 50 g	2 x 50 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Floury potatoes	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Crème fraîche light <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Cucumber	1 x 300 g	2 x 300 g

\*\*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. 760 g)
Calories	363 kJ/ 87 kcal	2.347 kJ/ 561 kcal
Fat	3.50 g	22.64 g
- incl. saturated fats	0.88 g	5.68 g
Carbohydrate	8.63 g	55.82 g
- incl. sugar	1.05 g	6.80 g
Protein	4.82 g	31.13 g
Salt	0.177 g	1.142 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 **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat.

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



## For the mashed potatoes

Heat plenty of water\* in the kettle.

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

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 the potato quarters, reduce the heat and cook for 15-20 minutes 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 the remaining dill, salt\* and pepper\*.

Add cucumber to the bowl and mix in.

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



## For the crust

Finely chop the dill.

Peel and finely chop the shallot.

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 the 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 the fish

Lightly season the hake fillets with salt\* 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!

### Love HelloFresh?

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



# Filet de poisson à la bordelaise

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

Famille Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 561 kcal • Cuisiner au 2e jour

34



Merlu



Chapelure



Aneth



Moutarde mi-forte



Échalote



Gousse d'ail Pommes de



terre à chair farineuse



Mayonnaise



Crème fraîche légère



Concombre



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

# C'est parti

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

## Ingrédients de base

Poivre\*, sel\*, beurre\*, lait\*

## Ustensiles de cuisine

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

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Chapelure <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	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 à chair farineuse	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Crème fraîche légère <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g

\*\*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. 650 g)
Valeur calorique	363 kJ/ 87 kcal	2.347 kJ/ 561 kcal
Lipides	3.50 g	22.64 g
- dont acides gras saturés	0.88 g	5.68 g
Glucides	8.63 g	55.82 g
- dont sucre	1.05 g	6.80 g
Protéines	4.82 g	31.13 g
Sel	0.177 g	1.142 g

Notes 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 **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **15)** blé

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



## Pour la purée de pommes de terre

Faire chauffer une grande quantité d'eau\* dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C). Peler les pommes de terre et les couper en deux ou en quatre selon leur taille.

Remplir une grande casserole d'une grande quantité 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.



## 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 de la crème fraîche légère, puis assaisonner de sel\* et de poivre\*.



## Pour la panure

Hacher finement l'aneth.

Éplucher l'échalote et la hacher finement.

Peler l'ail et le presser dans un saladier.

Ajouter ensuite 2 cs [4 cs] de beurre\*, la chapelure, la moutarde ainsi que la moitié des dés d'échalote et de l'aneth hachée, puis pétrir le tout.

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



## 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.



## 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 min 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.



## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

