

Hausgemachte Fischstäbchen mit Ketchup

dazu Kartoffelsalat mit Gurke

Family 30 – 40 Minuten • 3121 kj/746 kcal • Tag 2 kochen



Gurke



süßer Senf



Seelachs



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Crème fraîche Light



Ketchup



Pankomehl



Mehl



vorw. festk. Kartoffeln



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Olivenöl*, Weissweinessig*, Pfeffer*, Salz*, Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, Küchenpapier, 1 Messbecher, 1 tiefen Teller und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Gurke	1 x 200 g**	1 x 200 g
süsser Senf 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Seelachs 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
Crème fraîche Light 7)	0.5 x 100 g**	1 x 100 g
Ketchup 10)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Pankomehl 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Mehl 15)	1 x 50 g	2 x 50 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Wasser*, Öl*, Olivenöl*, Weissweinessig*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	481 kJ/115 kcal	3121 kJ/746 kcal
Fett	4.96 g	32.22 g
- davon ges. Fettsäuren	0.49 g	3.17 g
Kohlenhydrate	12.19 g	79.13 g
- davon Zucker	1.92 g	12.49 g
Eiweiss	5.12 g	33.21 g
Salz	0.225 g	1.462 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) 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen.

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



Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen, halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Topf mit heissem **Wasser*** füllen, aufkochen lassen, **salzen*** und **Kartoffelscheiben** darin ca. 8 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** halbieren und mit einem Löffel entkernen.

Gurke in 0.5 cm breite Halbmonde schneiden.



Dressing zubereiten

In einer grossen Schüssel süssen **Senf**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, die Hälfte [alles] der **Crème fraîche**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurken unterrühren.

Kartoffeln mithilfe des Deckels abgiessen, kurz abkühlen lassen und unter das **Dressing** mischen.



Fisch zubereiten

In einer Schüssel **Mehl**, 1 Prise **Salz*** und ca. 80 ml [160 ml] **kalt Wasser*** mit einem Schneebesen zu einer dünnflüssigen, glatten Masse rühren (fast so flüssig wie **Buttermilch**).

Fischfilet trocken tupfen und mit Haut in 2 cm breite, fingerlange Streifen schneiden.

Pankomehl auf einen tiefen Teller geben und mit **Gewürzmischung „Hello Paprika“** gut vermischen.



Fisch panieren

Die **Fischstreifen** erst in den **Teig** tauchen, dann in **Pankomehl** wenden und andrücken, bis sie rundum bedeckt sind.



Fischstäbchen braten

Die **Fischstäbchen** in einer grossen Bratpfanne mit 4 EL [8 EL] **Öl*** bei hoher Hitze vorsichtig von jeder Seite ca. 2 – 3 Min. goldbraun und knusprig backen.

Die **Fischstäbchen** während des Bratens so wenig wie möglich bewegen und nach dem Braten auf etwas Küchenpapier abtönen lassen.



Anrichten

Fischstäbchen auf Tellern zusammen mit dem **Kartoffelsalat** anrichten und **Ketchup** dazureichen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

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



Home-made fish fingers with ketchup

served with potato salad with cucumber

Family 30-40 minutes • 3.121 kj/746 kcal • Cook on day 2

1



Cucumber



Sweet mustard



Hake



“Hello Paprika” spice mix



Crème fraîche light



Ketchup



Panko breadcrumbs



Flour



Mainly waxy potatoes



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

Good to have at hand

Water*, oil*, olive oil*, white wine vinegar*, pepper*, salt*, vegetable stock powder*

Let's get started

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

What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan, kitchen roll, 1 measuring jug, 1 deep plate and 2 large bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cucumber	1 x	200 g**	1 x	200 g
Sweet mustard 9)	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Hake 4)	2 x	125 g	4 x	125 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x	2 g	1 x	4 g
Crème fraîche light 7)	0.5 x	100 g**	1 x	100 g
Ketchup 10)	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Panko breadcrumbs 15)	1 x	50 g	1 x	100 g
Flour 15)	1 x	50 g	2 x	50 g
Mainly waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Water*, oil*, olive oil*, white wine vinegar*, 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	481 kJ/115 kcal	3.121 kJ/746 kcal
Fat	4.96 g	32.22 g
- incl. saturated fats	0.49 g	3.17 g
Carbohydrate	12.19 g	79.13 g
- incl. sugar	1.92 g	12.49 g
Protein	5.12 g	33.21 g
Salt	0.225 g	1.462 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) **9)** Mustard **10)** Celery **15)** Wheat.

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



Cook the potatoes

Heat up plenty of water in the kettle.

Peel potatoes, halve them and cut them into slices 1 cm wide.

Fill a pot with hot water*, bring it to the boil, add salt*, and simmer the potato slices for approx. 8 min.

In the meantime, cut off the ends of the cucumber, halve the cucumber, and remove the core with a spoon.

Cut the cucumber into 0.5 cm wide half-moons.



Prepare the dressing

In a large bowl, mix together sweet mustard, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, half [all] of the crème fraîche, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, salt* and pepper* to make a dressing.

Stir in the cucumber.

Drain the potatoes using the lid, allow them to cool briefly and mix them into the dressing.



Prepare fish

In a bowl, use an egg whisk to mix flour*, 1 pinch of salt and approx. 80 ml [160 ml] cold water* until you have a thin, smooth mixture (almost as liquid as buttermilk).

Pat the fish fillet dry, and with the skin still on cut it into 2 cm wide, finger-length strips.

Put the Panko breadcrumbs on a deep plate and mix well with the "Hello Paprika" spice mix.



Bread the fish

First dip the fish strips in the batter, then roll and press them in the Panko breadcrumbs until they are covered all around.



Fry fish fingers

Carefully fry the fish fingers in a large frying pan with 4 tbsp. [8 tbsp.] of oil* on high heat for 2-3 min. on each side until golden brown and crispy.

Move the fish fingers as little as possible when frying them, and let them drip dry on some kitchen roll afterwards.



Serve

Serve the fish fingers on plates together with the potato salad and ketchup.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

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



Bâtonnets de poisson maison avec du ketchup accompagnés d'une salade de pommes de terre au concomre

Famille 30 – 40 minutes • 3.121 kj/746 kcal • Cuisiner au 2e jour

1



Concombre



Moutarde mi-forte



Merlu



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Crème fraîche légère



Ketchup



Farine



Panko



Pommes de terre à chair
ferme



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Eau*, huile*, huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, poivre*, sel*, bouillon de légumes 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

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, du papier essuie-tout, 1 verre doseur, 1 assiette creuse et 2 grands saladiers

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Concombre	1 x 200 g**	1 x 200 g
Moutarde douce 9	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Merlu 4	2 x 125 g	4 x 125 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Crème fraîche légère 7	0.5 x 100 g**	1 x 100 g
Ketchup 10	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Panko 15	1 x 50 g	1 x 100 g
Farine 15	1 x 50 g	2 x 50 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Eau*, huile*, huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, 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	481 kJ/115 kcal	3.121 kJ/746 kcal
Lipides	4.96 g	32.22 g
- dont acides gras saturés	0.49 g	3.17 g
Glucides	12.19 g	79.13 g
- dont sucre	1.92 g	12.49 g
Protéines	5.12 g	33.21 g
Sel	0.225 g	1.462 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 : **4** poisson **7** lait (comprenant du lactose) **9** moutarde **10** céleri **15** blé

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



Faire cuire les pommes de terre

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Éplucher les pommes de terre, puis couper en tranches d'1 cm d'épaisseur.

Remplir une casserole d'eau* chaude, porter à ébullition, saler* et faire cuire les tranches de pomme de terre env. 8 min.

Pendant ce temps, enlever les extrémités du concombre, couper en deux et retirer les graines à la cuillère.

Débiter le concombre en demi-lunes d'env. 0.5 cm d'épaisseur.



Paner le poisson

Plonger d'abord les bâtonnets de poisson dans la pâte, puis retourner dans la panko et presser jusqu'à ce qu'ils soient recouverts sur toutes les faces.

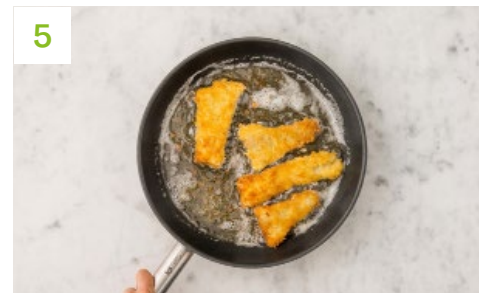


Préparer la vinaigrette

Dans un grand saladier, mélanger la moutarde douce, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, la moitié [la totalité] de la crème fraîche, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter le concombre.

Égoutter les pommes de terre avec le couvercle, laisser brièvement refroidir puis mélanger à la vinaigrette.



Faire revenir le poisson pané

Faire revenir délicatement les bâtonnets de poisson dans une grande poêle avec 4 cs [8 cs] d'huile* à feu vif de chaque côté 2 à 3 min. jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Déplacer le moins possible les bâtonnets de poisson pendant la cuisson, puis laisser dégraisser sur de l'essuie-tout après la cuisson.



Préparer le poisson

Dans un saladier, mélanger de la farine*, 1 pincée de sel* et env. 80 ml [160 ml] d'eau froide* à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'une masse liquide et homogène (presque aussi liquide que le babeurre).

Sécher le filet de poisson et le couper avec la peau en bâtonnets de 2 cm de large et de la longueur d'un doigt.

Placer le panko dans une assiette creuse et bien mélanger avec le mélange d'épices « Hello Paprika ».



Dresser

Disposer le poisson pané sur des assiettes avec la salade de pommes de terre et servir avec du ketchup.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

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

