

# Pikantes Seelachsfilet in Kräutermarinade mit Blechkartoffeln, Zucchini und Knoblauchdip

28

Wenig Vorbereitung | unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 2274 kj/543 kcal • Tag 2 kochen



-  Seelachs
-  Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“
-  Sonnenblumenkerne
-  Drillinge
-  Mayonnaise
-  Joghurt
-  Frühlingszwiebel
-  rote Peperoncini
-  Knoblauchzehe
-  Rosenkohl



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

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seelachs <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Joghurt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Rosenkohl	1 x 250 g	1 x 150 g 1 x 300 g
Öl*	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	405 kJ/97 kcal	2274 kJ/543 kcal
Fett	4.43 g	24.87 g
– davon ges. Fettsäuren	0.61 g	3.40 g
Kohlenhydrate	7.34 g	41.20 g
– davon Zucker	1.63 g	9.14 g
Eiweiss	6.44 g	36.14 g
Salz	0.109 g	0.612 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.

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



## Kleine Vorbereitung

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

Die äusseren Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen und **Rosenkohl** halbieren.

Peperoncini halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken.



## Kartoffeln backen

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** beträufeln und mit **Salz\*** würzen.

Backblech mit den **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene für 30 – 35 Min. goldbraun backen, bis diese innen weich sind.



## Für den Fisch

**Seelachsfilets salzen\*** und mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** und der **Gewürzmischung** „Hello Buon Appetito“ von allen Seiten würzen.



## Fisch und Zucchini backen

**Rosenkohl** in eine Auflaufform geben, leicht **salzen\*** und mit 1 TL [2 TL] **Honig\*** vermengen.

**Fischfilets** darauf legen und alles mit **Sonnenblumenkernen, Knoblauch, weissen Frühlingszwiebelringen** und, nach Belieben, geschnittener Peperoncini (**Vorsicht: scharf!**) bestreuen. Auflaufform auf ein Gitterrost über die **Kartoffeln** geben und im Ofen für die letzten 12 – 16 Min. der **Kartoffelbackzeit** backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist und das **Rosenkohl** gar und leicht gebräunt ist.

### Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise, Joghurt** und den grünen Teil der **Frühlingszwiebel** miteinander verrühren und gegebenenfalls mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Nach Ende der Backzeit **Kartoffeln, Fisch** und Zucchini auf Tellern anrichten. Dip dazureichen und geniessen.

## En Guete!

### Fehlende Zutat?

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





# Spicy hake in herb marinade

with baked potatoes, Brussels sprouts and garlic dip

Not much preparation Under 650 calories High protein 30-40 minutes • 2.274 kJ/543 kcal • Cook on day 2



Hake



"Hello Buon Appetito" spice mix



Sunflower seeds



New potatoes



Mayonnaise



Yoghurt



Spring onions



Red peperoncini



Garlic clove



Brussels sprouts



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

Good to have at hand

Pepper\*, salt\*, oil\*

# Let's get started

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

## What you need

1 baking tray with baking paper, 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
Spice mix "Hello Buon Appetito"	1 x 2 g	1 x 4 g
Sunflower seeds	1 x 20 g	1 x 40 g
New potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Yoghurt <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Spring onions	1 x 25 g	2 x 25 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Brussels sprouts	1 x 250 g	1 x 150 g 1 x 300 g
Oil*	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. 1.000 g)
Calories	405 kJ/97 kcal	2274 kJ/543 kcal
Fat	4.43 g	24.87 g
- incl. saturated fats	0.61 g	3.40 g
Carbohydrate	7.34 g	41.20 g
- incl. sugar	1.63 g	9.14 g
Protein	6.44 g	36.14 g
Salt	0.109 g	0.612 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.

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



## Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven). Remove the outer leaves of the Brussels sprouts, then halve the Brussels sprouts. Halve the peperoncini, remove the seeds, and cut the peperoncini halves crosswise into thin strips (warning: spicy!). Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate. Peel and finely chop the garlic.



## Roast the potatoes

Spread potatoes on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, and season with salt\*. Bake the tray with the potatoes in the preheated oven on the lowest rack for 30-35 min. until they are golden brown and soft inside.



## For the fish

Season the hake fillets with salt\* and then season all over with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and the "Hello Buon Appetito" spice mix.



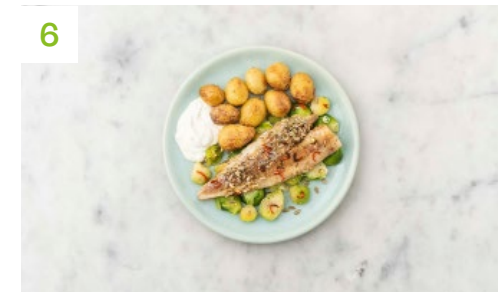
## Bake fish and courgette

Place the Brussels sprouts in an oven dish, season lightly with salt\* and mix with 1 tsp. [2 tsp.] honey\*. Lay the fish fillets on top and sprinkle everything with sunflower seeds, garlic, white spring onion rings and, according to taste, sliced peperoncini (warning: spicy!). Place the oven dish on a wire rack above the potatoes and bake in oven for the last 12-16 min. of potato baking time, until the fish is no longer glazed inside and Brussels sprouts are cooked and lightly browned.



## Mix the dip

In a small bowl, stir together mayonnaise, yoghurt and the green part of the green onion and season with salt\* and pepper\* if necessary.



## Serve

At the end of the baking time, apportion the potatoes, fish and Brussels sprouts onto plates. Enjoy with the dip.

## Bon appetit!

### Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

### Missing an ingredient?

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





# Merlu épicé et mariné aux fines herbes avec des pommes de terre au four, des choux de Bruxelles et un dip à l'ail

Hautement protéiné Moins de 650 calories Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 2.274 kJ/543 kcal • Cuisiner au 2e jour

28



Merlu



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Graines de tournesol



Pommes de  
terre grenaille



Mayonnaise



Yogourt



Oignon de printemps



Piment rouge



Gousse d'ail



Choux de Bruxelles



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Poivre\*, sel\*, huile\*

# C'est parti

Laver les légumes et essuyer le poisson avec de l'essuie-tout.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 bol, et 1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lieu noir <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Yogourt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Chou de Bruxelles	1 x 250 g	1 x 150 g 1 x 300 g
Huile*	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	405 kJ/97 kcal	2.274 kJ/543 kcal
Lipides	4.43 g	24.87 g
- dont acides gras saturés	0.61 g	3.40 g
Glucides	7.34 g	41.20 g
- dont sucre	1.63 g	9.14 g
Protéines	6.44 g	36.14 g
Sel	0.109 g	0.612 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 (y compris le lactose) **8)** oeufs **9)** moutarde.

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



## Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante). Retirer les feuilles extérieures du chou de Bruxelles puis le couper en deux. Couper le **piment** en deux, enlever les graines et couper les moitiés de piment en fines lamelles (**attention : piquant !**). Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Peler et hacher finement l'**ail**.



## Cuire le poisson et les courgettes

Mettre les choux de Bruxelles dans un moule à gratin, saler légèrement\* et mélanger avec 1 cc [2 cc] de miel\*. Déposer les **filets** de poisson dessus et parsemer le tout de graines de tournesol, d'ail de rondelles blanches d'oignon de printemps et, selon les goûts, de piment (attention : piquant !). Placer le moule à gratin dans le four sur une grille au-dessus des pommes de terre et faire cuire pendant les 12 à 16 dernières minutes du **te Piment**: cuisson des pommes de terre, jusqu'à ce que le poisson soit doré et les courgettes soient légèrement dorées.



## Cuire les pommes de terre

Répartir les dés de pomme de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile\* et assaisonner avec du sel\*. Faire dorer les pommes de terre dans le bas du four préchauffé pendant 30 à 35 min. jusqu'à ce qu'elles soient tendres à l'intérieur.



## Mélanger la sauce

Dans un bol, mélanger la **mayonnaise**, le yogourt et la partie verte de l'oignon de printemps et, si nécessaire, assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Pour le poisson

Saler\* les **filets** de merlu et les assaisonner de tous les côtés avec 1 cs [2 cs] d'huile\* et le mélange d'épices « Hello Buon Appetito ».



## Dresser

A la fin du temps de cuisson, dresser les pommes de terre, le poisson et les choux de Bruxelles dans des assiettes. Déguster accompagné du **dip**.

## Bon appétit !

### Il manque un ingrédient ?

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

