

# Seehecht im Speckmantel an Kerbelrahm

dazu Kartoffelstock und Schmelztomaten

Zeit sparen Family 15 Minutes • 3.206 kj/766 kcal • Tag 2 kochen

28



Seehecht



Frühstücksspeck  
in Scheiben



vorgearte Kartoffelwürfel



Halbrahm



Kerbel



Milch



Cherry-Tomaten



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

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



# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Kartoffelstampfer und 1 grossen Topf mit Deckel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Frühstücksspeck in Scheiben vorgegarte	1 x 75 g	2 x 75 g
Kartoffelwürfel	1 x 400 g	1 x 800 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Kerbel	1 x 10 g**	1 x 10 g
Milch <b>7)</b>	1 x 250 ml	2 x 250ml
Cherry-Tomaten	1 x 250 g	2 x 250 g
Gemüsebouillonpulver*, 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	456 kJ/109 kcal	3206 kJ/766 kcal
Fett	6.77 g	47.56 g
– davon ges. Fettsäuren	0.78 g	5.47 g
Kohlenhydrate	6.57 g	46.12 g
– davon Zucker	0.64 g	4.50 g
Eiweiss	5.36 g	37.62 g
Salz	0.322 g	2.262 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.

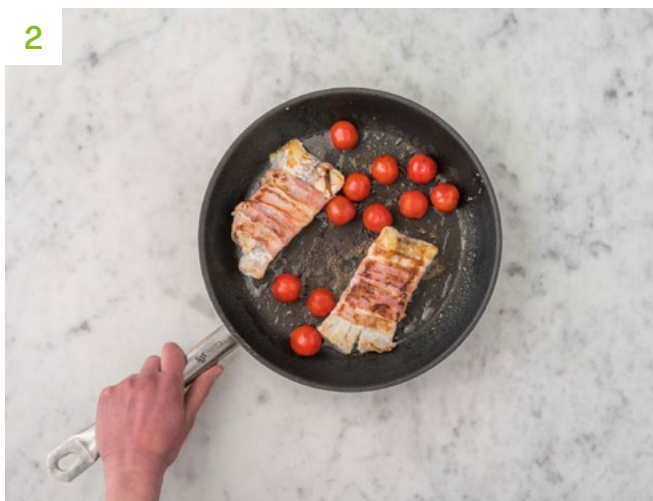
**Allergene : 4)** Fisch **7)** Milch (einschliesslich Laktose).

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

1



2



3



## Püree herstellen

**Kartoffelwürfel**. 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Milch** in einen grossen Topf geben, **salzen\***, aufkochen und ca. 8 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Kartoffelwürfel** weich sind.

Am Ende der Garzeit **Kartoffelwürfel** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **cremigen Stock** verarbeiten.

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

## Fisch braten

**Kerbel** grob hacken.

**Fischfilets** mit Küchenpapier trocken tupfen und in **Speckscheiben** einwickeln.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Fischfilets** und **Cherry-Tomaten** zugeben und **Fischfilets** darin auf jeder Seite 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Speck** goldbraun und der **Fisch** durchgegart ist.

Die **Cherry-Tomaten** sollten danach leicht aufgeplatzt und etwas weicher geworden sein.

## Fertigstellen

**Fisch** und **Cherry-Tomaten** aus der Bratpfanne heben und kurz beiseitestellen, **Halbrahm** und 2 g [4 g] **Gemüsebouillonpulver\*** in die Bratpfanne geben.

Einmal aufkochen lassen und **gehackte Kräuter** mit der **Sauce** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Stock** auf Teller verteilen, **Fisch** und **Cherry-Tomaten** dazu anrichten. Mit **Kerbelsauce** 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!





# Hake wrapped in bacon with chervil cream

served with mashed potato and melted tomatoes

Save time Family 15 minutes • 3.206 kj/766 kcal • Cook on day 2

28



Hake



Sliced bacon



Pre-cooked potato cubes



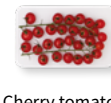
Single cream



Chervil



Milk



Cherry tomatoes



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder\*, oil\*, pepper\*, salt\*



# Let's get started

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

## What you need

1 large frying pan, 1 potato masher and 1 large pot with lid.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hake <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Sliced breakfast bacon	1 x 75 g	2 x 75 g
Pre-cooked potato cubes	1 x 400 g	1 x 800 g
Single cream <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Chervil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Milk <b>7)</b>	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Cherry tomatoes	1 x 250 g	2 x 250 g
Vegetable stock powder*, 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. 1000 g)
Calories	456 kJ/109 kcal	3.206 kJ/766 kcal
Fat	6.77 g	47.56 g
– incl. saturated fats	0.78 g	5.47 g
Carbohydrate	6.57 g	46.12 g
– incl. sugar	0.64 g	4.50 g
Protein	5.36 g	37.62 g
Salt	0.322 g	2.262 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).

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

1



## Make the mash

Put potato cubes, 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and milk into a large pot, add salt\*, bring to the boil, cover, and simmer for approx. 8 min. until the potato cubes are tender. At the end of the cooking time, mash potato cubes with a potato masher until creamy. Season with salt\* and pepper\*.

2



## Fry the fish

Coarsely chop chervil.

Pat fish fillets dry with kitchen roll and wrap in bacon slices.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan. Add fish fillets and cherry tomatoes and fry fish fillets for 4-5 min. on each side until bacon is golden brown and fish is cooked through.

The cherry tomatoes should then have slightly burst open and softened a bit.

3



## Finish

Remove fish and cherry tomatoes from frying pan and set aside briefly, and add single cream and 2 g [4 g] vegetable stock powder\* to the frying pan.

Bring to the boil and mix chopped herbs with the sauce. Season with salt\* and pepper\*.

Apportion mash onto plates and serve with fish and cherry tomatoes. Enjoy with the chervil sauce.

## 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/)





# Merlu enrobé de bacon à la crème de cerfeuil avec purée de pommes de terre et tomates fondantes

Gain de temps **Famille** 15 minutes • 3.206 kj/766 kcal • Cuisiner au 2e jour

28



Merlu



Bacon



Dés de pommes de terre précuits



Crème demi-écrémée



Cerfeuil



Lait



Tomates cerises



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

Bouillon de légumes en poudre\*, huile\*, poivre\*, sel\*



# 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 poêle, 1 presse-purée et 1 grande casserole avec couvercle.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Bacon en tranches	1 x 75 g	2 x 75 g
Dés de pommes de terre précuites	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Cerfeuil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Lait <b>7)</b>	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Tomates cerises	1 x 250 g	2 x 250 g
Bouillon de légumes en poudre*, 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	456 kJ/109 kcal	3.206 kJ/766 kcal
Lipides	6.77 g	47.56 g
- dont acides gras saturés	0.78 g	5.47 g
Glucides	6.57 g	46.12 g
- dont sucre	0.64 g	4.50 g
Protéines	5.36 g	37.62 g
Sel	0.322 g	2.262 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.

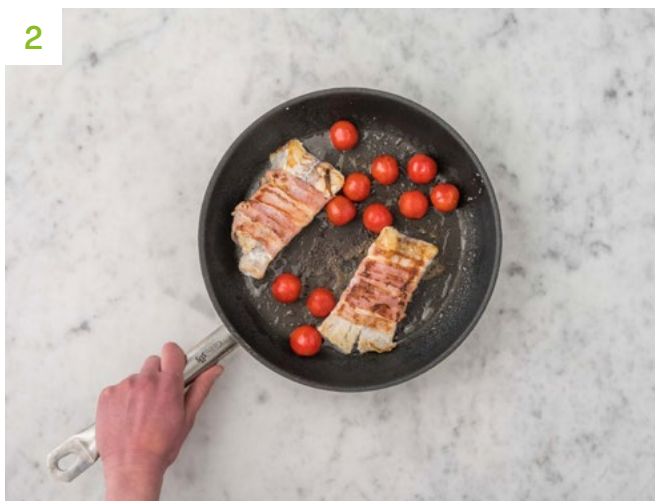
**Allergènes :** **4)** poisson **7)** lait (y compris le lactose).

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

1



2



3



## Préparer la purée

Mettre les dés de pommes de terre, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et le lait dans une grande casserole, saler\*, porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant environ 8 min. jusqu'à ce que les dés de pommes de terre soient tendres.

À la fin de la cuisson, réduire les dés de pommes de terre en une purée crémeuse à l'aide d'un presse-purée.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

## Faire cuire le poisson

Hacher grossièrement le cerfeuil.

Sécher les filets de poisson avec du papier absorbant et les envelopper dans des tranches de bacon.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Ajouter les filets de poisson et les tomates cerises. Faire revenir les filets de poisson 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le bacon soit doré et le poisson bien cuit.

Les tomates cerises doivent ensuite avoir légèrement éclaté et s'être un peu ramollies.

## Touche finale

Retirer le poisson et les tomates cerises de la poêle et les réserver brièvement, ajouter la crème demi-écrémée et 2 g [4 g] de bouillon de légumes en poudre\* dans la poêle.

Porter à ébullition et mélanger les fines herbes hachées à la sauce. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Répartir la purée sur des assiettes, y ajouter le poisson et les tomates cerises. Déguster avec la sauce au cerfeuil.

## 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/)

