

Seehecht in Honig-Senf-Sauce dazu Broccoliröschen und Kartoffelspalten

14

Family unter 650 Kalorien High Protein 35 – 45 Minuten • 2.503 kj/598 kcal • Tag 2 kochen



mittelscharfer Senf



Crème Fraiche Light



Eschalotte



Drillinge



Petersilie



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Broccoli



Seehecht



Honig



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
mittelscharfer Senf 9	4 x	10 ml	8 x	10 ml
Crème Fraîche Light 7	1 x	150 g	2 x	150 g
Eschalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
Drillinge	1 x	400 g	1 x	800 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x	2 g	1 x	4 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Seehecht 4	2 x	125 g	4 x	125 g
Honig	1 x	20 g	2 x	20 g
Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*	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	399 kJ/95 kcal	2.503 kJ/598 kcal
Fett	4.63 g	29.04 g
- davon ges. Fettsäuren	0.30 g	1.88 g
Kohlenhydrate	7.62 g	47.78 g
- davon Zucker	2.31 g	14.47 g
Eiweiss	5.50 g	34.50 g
Salz	0.328 g	2.055 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.

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



Für die Kartoffeln

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

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

Kartoffeln je nach Grösse halbieren oder vierteln, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Gewürzmischung "Hello Paprika"**, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Danach im Ofen für ca. 20 – 25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich und aussen goldbraun sind.



Für den Broccoli

Einen grossen Topf mit **heissem Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Broccoli in mundgerechte Röschen aufteilen.

Broccoliröschen ins **kochende Wasser** geben und 6 – 8 Min. gar kochen.

Danach in ein Sieb abgiessen und zum Warmhalten wieder in den Topf geben.



Für die Sauce

Knoblauch und **Eschalotte** abziehen und beides fein hacken. Aus 50 ml [100 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** eine **Bouillon** zubereiten.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

1 EL [2 EL] **Öl*** in einem kleinen Topf erhitzen und **Eschalotten-** und **Knoblauchwürfel** für 2 – 3 Min. anschwitzen.



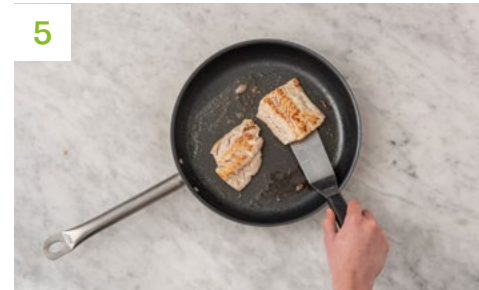
Sauce vorbereiten

Topf kurz von der Hitze nehmen und mit vorbereiteter **Gemüsebouillon**, **Crème fraîche**, **Senf** und 2 EL [4 EL] **Honig*** ablöschen.

Hitze reduzieren, **Sauce** gut verrühren und wieder auf den Herd stellen.

Gehackte Kräuter einrühren und 2 Min. unter Rühren köcheln lassen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseitestellen oder warm halten.



Für den Fisch

In einer grossen, beschichteten Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Fischfilets salzen***, mit der Hautseite in die Bratpfanne geben und 2 – 3 Min. anbraten.

Anschliessend **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiterbraten.



Anrichten

Kartoffelspalten, **Broccoli**, **Fisch** und **Sauce** auf Tellern anrichten.

En Guete!

Seehecht

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

Du liebst HelloFresh?

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



Hake in honey and mustard sauce

with broccoli florets and baked potatoes

14

Family Under 650 calories High protein 35-45 minutes • 2.503 kj/598 kcal • Cook on day 2



Medium-hot mustard



Crème fraîche light



Shallots



New potatoes



Parsley



Garlic cloves



"Hello Paprika" spice mix



Broccoli



Hake



Honey



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

Good to have at hand

Water*, pepper*, salt*, oil*, vegetable stock powder*

Let's get started

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small pot, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Medium-hot mustard 9)	4 x	10 ml	8 x	10 ml
Crème fraîche light 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x	2 g	1 x	4 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Hake 4)	2 x	125 g	4 x	125 g
Honey	1 x	20 g	2 x	20 g
Water*, oil*, 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

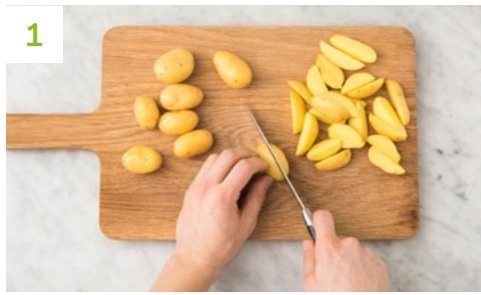
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	399 kJ/95 kcal	2.503 kJ/598 kcal
Fat	4.63 g	29.04 g
- incl. saturated fats	0.30 g	1.88 g
Carbohydrate	7.62 g	47.78 g
- incl. sugar	2.31 g	14.47 g
Protein	5.50 g	34.50 g
Salt	0.328 g	2.055 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.

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



For the potatoes

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

Heat plenty of water in the kettle.

Halve or quarter the potatoes depending on their size, spread them on a baking tray lined with baking paper, then marinate them with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, "Hello Paprika" spice mix, salt* and pepper*.

Then bake in the oven for approx. 20-25 min. until the potatoes are soft and golden brown on the outside.



For the broccoli

Fill a large pot with hot water*, add salt* and bring to the boil.

Break the broccoli into bite-sized florets.

Put the broccoli florets into the boiling water and cook for 6-8 min. until done.

Then pour them into a sieve and return them to the pot to keep them warm.



For the sauce

Peel and finely chop the garlic and shallot. Make stock with 50 ml [100 ml] water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder*.

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pot and sauté diced shallot and garlic for 2-3 min.



Prepare the sauce

Remove the pot briefly from the heat and deglaze with prepared vegetable stock, crème fraîche, mustard and 2 tbsp. [4 tbsp.] honey*.

Reduce heat, stir sauce well and put back on the stove.

Stir in the chopped herbs and simmer for 2 min. while stirring.

Season with salt* and pepper* and set aside or keep warm.



For the fish

In a large non-stick frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on medium heat, salt* the fish fillets, then put them in the frying pan on their skin side and fry them for 2-3 min.

Now carefully turn the fillets and fry them for 2-3 min. more on the other side.



Serve

Serve potato wedges, broccoli, fish and sauce on plates.

Bon appetit!

Hake

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

Love HelloFresh?

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



Merlu à la sauce miel-moutarde, servi avec du brocoli et des quartiers de pommes de terre

14

Famille Moins de 650 calories Hautement protéiné 35 – 45 minutes • 2.503 kj/598 kcal • Cuisiner au 2e jour



Moutarde mi-forte



Crème fraîche légère



Échalotes



Pommes de terre grenaille



Persil



Gousse d'ail



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Brocoli



Merlu



Miel



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
eau*, poivre*, sel*, huile*, 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 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Moutarde mi-forte 9)	4 x 10 ml	8 x 10 ml
Crème fraîche légère 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Miel	1 x 20 g	2 x 20 g
Eau*, huile*, 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	399 kJ/95 kcal	2.503 kJ/598 kcal
Lipides	4.63 g	29.04 g
- dont acides gras saturés	0.30 g	1.88 g
Glucides	7.62 g	47.78 g
- dont sucre	2.31 g	14.47 g
Protéines	5.50 g	34.50 g
Sel	0.328 g	2.055 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) **9)** moutarde.

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



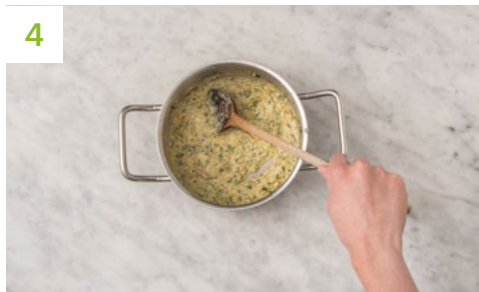
Pour les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper les pommes de terre en deux ou en quatre selon leur taille et répartir sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Faire mariner avec 1 cs [2 cs] d'huile*, le mélange d'épices « Hello Paprika », du sel* et du poivre*.

Ensuite, faire cuire au four env. 20 à 25 min. jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées.



Préparer la sauce

Retirer brièvement la casserole du feu et déglacer avec le bouillon de légumes préparé, la crème fraîche, la moutarde et 2 cs [4 cs] miel*.

Réduire le feu, bien remuer la sauce et remettre sur le feu.

Incorporer les fines herbes hachées et laisser mijoter 2 min. en remuant.

Saler*, poivrer* et maintenir chaud ou réserver.

Merlu

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



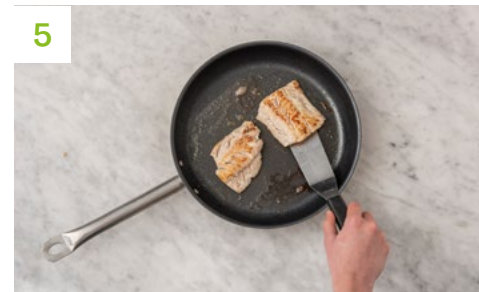
Pour le brocoli

Remplir une deuxième grande casserole d'eau chaude, saler* et porter à ébullition.

Découper le brocoli en petits bouquets.

Verser les bouquets de brocolis dans l'eau bouillante et faire cuire 6 à 8 min.

Égoutter ensuite dans une passoire et les remettre dans la casserole pour les tenir au chaud.



Pour le poisson

Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen, saler* les filets de poisson, placer la peau côté la poêle et faire griller 2 à 3 min.

Ensuite, retourner avec précaution les filets et faire revenir 2 à 3 min. de l'autre côté.



Pour la sauce

Peler et hacher finement l'ail et l'échalote. Préparer un bouillon avec 50 ml [100 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une petite casserole et faire suer les dés d'ail et d'échalote 2 à 3 min.



Dresser

Disposer les pommes de terre, les brocolis, le poisson et la sauce dans des assiettes.

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 !

