

Seehecht in Spinat-Rahm-Sauce aus dem Ofen dazu knusprige Kartoffelspalten

-20% Kalorien **Family** 30 – 40 Minuten • 1.969 kj/471 kcal • Tag 2 kochen

13



-  Babyspinat
-  Seehecht
-  Halbrahm
-  festk. Kartoffeln
-  Semmelbrösel
-  geriebener Hartkäse

 **Natürlicher Geschmack**
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Seehecht 6	2 x 125 g	4 x 125 g
Halbrahm 5	1 x 250 ml	2 x 250 ml
festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Semmelbrösel 1	1 x 25 g	1 x 50 g
geriebener Hartkäse 2) 5	1 x 20 g	1 x 40 g

Gemüsebouillonpulver*,
Wasser*, Olivenöl*
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	443 kJ/106 kcal	1.969 kJ/471 kcal
Fett	4.27 g	18.97 g
– davon ges. Fettsäuren	1.98 g	8.80 g
Kohlenhydrate	9.34 g	41.52 g
– davon Zucker	0.79 g	3.53 g
Eiweiss	7.19 g	31.96 g
Salz	0.159 g	0.707 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **5)** Milch oder Milderzeugnisse (einschliesslich Laktose) **6)** Fisch oder Fischerzeugnisse.

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



Kartoffelspalten

Ungeschälte Kartoffeln in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Dabei etwas Platz für die Auflaufform lassen.

Kartoffelspalten mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Im Backofen für 20 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



Käsebrösel vorbereiten

Währenddessen **Hartkäse** zusammen mit **Semmelbröseln** in einer kleinen Schüssel vermengen.



Sauce vorbereiten

In einem grossen Topf die Hälfte [die gesamte] **Halbrahm** mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** vermischen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.



Spinat zur Sauce geben

Sobald die **Sauce** kocht, **Babyspinat** hinzugeben und zusammenfallen lassen.

Sauce mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und in eine Auflaufform geben.



Seehecht backen

Seehecht mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, auf die **Spinatsauce** geben und mit den **Käsebröseln** toppen.

Seehecht mit in den Ofen geben und für 12 – 15 Min. backen, bis der **Fisch** gar ist und die **Brösel** goldbraun sind.



Anrichten

Kartoffelspalten auf Teller verteilen, **Seehecht** mit **Spinat-Rahm-Sauce** dazu anrichten und geniessen.

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 creamy spinach from the oven

served with crispy potato wedges

-20% calories Family 30-40 minutes • 1.969 kj/471 kcal • Cook on day 2



-  Baby spinach
-  Hake
-  Single cream
-  Waxy potatoes
-  Breadcrumbs
-  Grated hard cheese

 **Natürlicher Geschmack**

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

Good to have at hand
Vegetable stock powder*, water*, olive oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and pat the fish dry with kitchen roll.
Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 small bowl, 1 measuring jug and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Hake 6)	2 x	125 g	4 x	125 g
Single cream 5)	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Breadcrumbs 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Grated hard cheese 2) 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Vegetable stock powder*, water*, olive 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

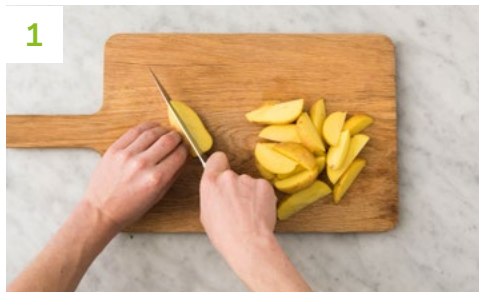
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	443 kJ/106 kcal	1.969 kJ/471 kcal
Fat	4.27 g	18.97 g
- incl. saturated fats	1.98 g	8.80 g
Carbohydrate	9.34 g	41.52 g
- incl. sugar	0.79 g	3.53 g
Protein	7.19 g	31.96 g
Salt	0.159 g	0.707 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: **1)** Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **2)** Eggs or egg products **5)** Milk or milk products (including lactose) **6)** Fish or fish products.

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



Potato wedges

Cut unpeeled potatoes into wedges and spread them on a baking tray lined with baking paper.

Leave some space for the oven dish.

Drizzle potato wedges with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and season with salt* and pepper*.

Bake in the oven for 20-30 min. until the potatoes are soft.



Prepare cheese breadcrumbs

In the meantime, mix hard cheese with breadcrumbs in a small bowl.



Prepare sauce

In a large pot, mix half [all] of the single cream with 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 50 ml [100 ml] water*, then bring to the boil on medium heat.



Add spinach to the sauce

When the sauce starts to boil, add the baby spinach and let it break down.

Season sauce with salt* and pepper* and pour it into an oven dish.



Bake the hake

Season hake with salt* and pepper*, lay it on top of the spinach sauce, then top it with cheese breadcrumbs.

Put hake into the oven and bake for 12-15 min. until the fish is cooked and the breadcrumbs are golden brown.



Serve

Apportion potato wedges onto plates, add hake in creamy spinach sauce and enjoy.

Bon appetit!

Hake

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

You 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 au four aux épinards crémeux

servi avec des quartiers de pommes de terre croustillants

13

-20 % de calories Family 30 – 40 minutes • 1.969 kj/471 kcal • Cuisiner au 2e jour



Pousse d'épinard Merlu



Crème demi-écrémée



Pommes de terre à



chair ferme Chapelure



Fromage à pâte dure



râpé



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile d'olive*, sel*, poivre*

C'est parti

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

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 petite casserole, 1 bol, 1 verre doseur et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Merlu 6)	2 x 125 g	4 x 125 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Chapelure 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Fromage râpé 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile	Détails dans le texte d'olive*	
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. 1000 g)
Valeur calorique	443 kJ/106 kcal	1.969 kJ/471 kcal
Lipides	4.27 g	18.97 g
- dont acides gras saturés	1.98 g	8.80 g
Glucides	9.34 g	41.52 g
- dont sucre	0.79 g	3.53 g
Protéines	7.19 g	31.96 g
Sel	0.159 g	0.707 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 : **1**) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **2**) œufs ou produits à base d'œufs **5**) lait ou produits laitiers (y compris lactose) **6**) poisson ou produits à base de poisson.

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



1 Quartiers de pommes de terre

Couper les pommes de terre non pelées en tranches et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Laisser un peu de place pour le moule à gratin.

Arroser les quartiers de pommes de terre d'1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Enfourner 20 à 30 min. jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.



2 Préparer la chapelure de fromage

Pendant ce temps, mélanger le fromage à pâte dure avec la chapelure dans un bol.



3 Préparer la sauce

Dans une grande casserole, mélanger la moitié [toute] la crème demi-écrémée avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 50 ml [100 ml] d'eau* et porter à ébullition à feu moyen.



4 Ajouter l'épinard à la sauce.

Une fois que la sauce bout, ajouter les pousses d'épinards et laisser fondre.

Salier* et poivrer* la sauce et verser dans le moule à gratin.



5 Cuire le merlu

Assaisonner le merlu avec du sel* et du poivre*, le déposer sur la sauce aux épinards et le recouvrir de chapelure au fromage.

Enfourner le merlu 12 à 15 min. jusqu'à ce que le poisson soit cuit et la chapelure dorée.



6 Dresser

Répartir les quartiers de pommes de terre dans les assiettes, garnir du merlu à la sauce à la crème et aux épinards et déguster.

Bon appétit !

Merlu

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

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

