

# Seehecht mit Kartoffelpüree und Senfrahm dazu Rüebli

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 546 kcal • Tag 2 kochen

14



mehlig. Kartoffeln



Seehecht



körniger Senf



Halbrahm



Dill



Rüebli



Knoblauchzehe



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 Gemüeschäler, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
mehligk. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Seehecht <b>4</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
körniger Senf <b>9</b>	1 x 17 g	1 x 40 g
Halbrahm <b>7</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g

\*\*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. 650 g)
Brennwert	351 kJ/ 84 kcal	2282 kJ/ 546 kcal
Fett	3.51 g	22.81 g
- davon ges. Fettsäuren	1.06 g	6.90 g
Kohlenhydrate	8.20 g	53.32 g
- davon Zucker	2.28 g	14.80 g
Eiweiss	4.62 g	30.00 g
Salz	0.260 g	1.688 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!)



## 1 Kartoffeln kochen

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

**Kartoffeln** schälen und je nach Grösse vierteln oder halbieren.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Kartoffelviertel** zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.



## 2 Rüebli glasieren

**Knoblauch** fein hacken.

**Rüebli** schälen, längs halbieren oder vierteln und in 5 cm Stücke schneiden.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Rüebli** und **Knoblauch** darin 1 Min. anschwitzen.

50 ml [100 ml] **Wasser\*** und 1 Prise **Zucker\*** zugeben und 6 – 8 Min. garen, bis das **Wasser\*** verkocht ist.

2 – 3 Min. weiterbraten, bis die **Rüebli** weich sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



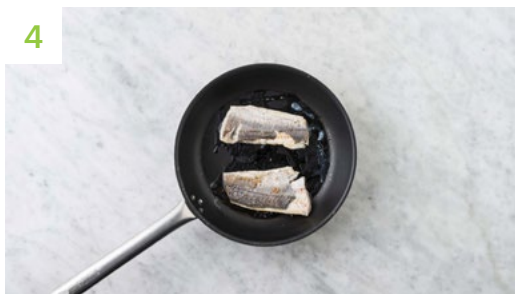
## 3 Püree zubereiten

**Dillfähnchen** fein hacken.

**Kartoffeln** durch ein Sieb abgiessen, gut abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

2 EL [4 EL] **Halbrahm** und 3 g [6 g] **Gemüsebouillonpulver\*** in den Topf geben und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.

**Kräuter** unterrühren und mit **Salz\*** abschmecken.



## 4 Seehecht braten

**Seehecht** von beiden Seiten **salzen\*** und **pfeffern\***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Seehecht** darin auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten, wenden und auf der anderen Seite 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

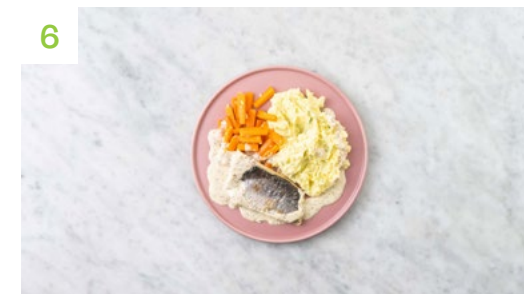
**Fisch** herausnehmen.



## 5 Senfsauce kochen

In der Bratpfanne restlichen **Halbrahm**, 3 g [6 g] **Gemüsebouillonpulver\***, **körnigen Senf** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** aufkochen und 2 – 3 Min. köcheln lassen.

**Fisch** wieder hineingeben und kurz erhitzen.



## 6 Anrichten

**Kartoffel-Kräuter-Püree** auf Teller verteilen, **Seehecht** und **Rüebli** anlegen und mit der **Senfsauce** geniessen.

## En Guete!

### Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Bratpfanne behutsam vor, er ist 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Hake with mashed potato and mustard cream sauce served with carrots

High protein Family Under 650 calories 30–40 minutes • 546 kcal • Cook on day 2

14



Floury potatoes



Hake



Wholegrain mustard



Single cream



Dill



Carrots



Garlic clove



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

# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*, sugar\*, water\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 vegetable peeler, 1 large pot, 1 large frying pan, 1 potato masher, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large pot with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Floury potatoes	1 x	500 g	1 x	1000 g
Hake <b>4)</b>	1 x	125 g	2 x	125 g
Wholegrain mustard <b>9)</b>	1 x	17 g	1 x	40 g
Single cream <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Carrots	3 x	100 g	6 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g

\*\*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. 650 g)
Calories	351 kJ/ 84 kcal	2282 kJ/ 546 kcal
Fat	3.51 g	22.81 g
– of which saturated fat	1.06 g	6.90 g
Carbohydrate	8.20 g	53.32 g
– of which sugar	2.28 g	14.80 g
Protein	4.62 g	30.00 g
Salt	0.260 g	1.688 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!)



## 1 Cook the potatoes

Heat plenty of water\* in the kettle.

Peel the potatoes and halve or quarter them depending on their size.

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

Add the potato quarters, reduce the heat and cook for 15–20 minutes until soft.



## 2 Glaze the carrots

Finely chop the garlic.

Peel carrots, halve or quarter them lengthways, then cut them into pieces 5 cm long.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot.

Sauté the carrots and garlic for 1 mins.

Add 50 ml [100 ml] water\* and 1 pinch of sugar\* and cook for 6–8 mins until the water\* has boiled away.

Sauté for another 2–3 mins until the carrots are soft. Season with salt\* and pepper\*.



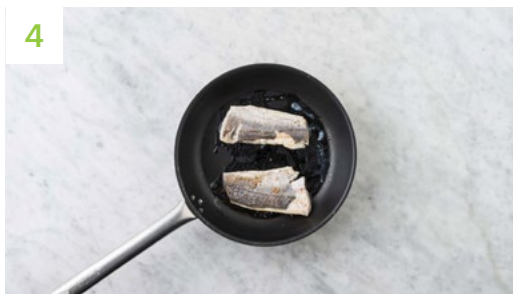
## 3 Prepare the mash

Finely chop the dill.

Then drain potatoes in a sieve, let them drip well and return them to the pot.

Add 2 tbsp. [4 tbsp.] single cream and 3 g [6 g] vegetable stock powder\* to the pot and mash with a potato masher into a creamy purée.

Stir in the herbs and season with salt\*.



## 4 Fry the hake

Sprinkle salt\* and pepper\* on both sides of the hake.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Sauté the hake on the skin side for 2–3 mins, turn and fry on the other side for 2–3 mins until the fish is no longer translucent inside.

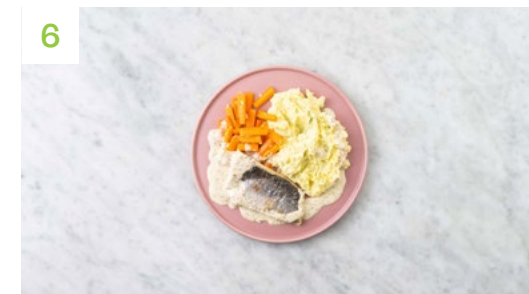
Remove the fish.



## 5 Cook the mustard sauce

In the frying pan, bring the rest of the single cream, 3 g [6 g] vegetable stock powder\*, wholegrain mustard and 50 ml [100 ml] water\* to the boil and simmer for 2–3 mins.

Add the fish to the frying pan again and heat briefly.



## 6 Serve

Apportion the potato and herb mash onto plates, put the hake and carrots on top and enjoy with the mustard sauce.

## Bon appetit!

### Hake

Be careful when turning hake in a frying pan, it is 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](http://www.hellofresh.ch/freunde)!





# Merlu avec de la purée de pommes de terre et de la crème à la moutarde servi avec des carottes

Hautement protéiné Famille Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 546 kcal • Cuisiner au 2e jour

14



Pommes de terre à chair ferme



Merlu



Moutarde à l'ancienne



Crème demi-écrémée



Aneth



Carottes



Gousse d'ail



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, sel\*, poivre\*, sucre\*, eau\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 presse-purée, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair ferme	1 x 500 g	1 x 1000 g
Merlu <b>4)</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Moutarde à l'ancienne <b>9)</b>	1 x 17 g	1 x 40 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g

\*\*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. 650 g)
Valeur calorique	351 kJ/ 84 kcal	2282 kJ/ 546 kcal
Lipides	3,51 g	22,81 g
- dont acides gras saturés	1,06 g	6,90 g
Glucides	8,20 g	53,32 g
- dont sucre	2,28 g	14,80 g
Protéines	4,62 g	30,00 g
Sel	0,260 g	1,688 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) **8)** oeufs **9)** moutarde

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



### 1 Faire cuire les pommes de terre

Chauffer une grande quantité d'eau\* dans une bouilloire.

Peler les pommes de terre et les couper en deux ou en quatre selon leur taille.

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

Ajouter les quartiers de pomme de terre, réduire le feu et les faire cuire 15 à 20 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



### 2 Glacer les carottes

Hacher finement l'ail.

Éplucher la carotte, couper en deux ou en quatre dans le sens de la longueur, puis en morceaux de 5 cm.

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Faire revenir les carottes et l'ail 1 min.

Ajouter 50 ml [100 ml] d'eau\* et 1 pincée de sucre\* et faire cuire pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce que l'eau\* se soit complètement évaporée.

Continuer la cuisson 2 à 3 min jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



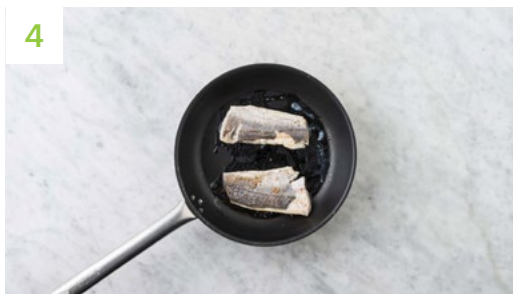
### 3 Préparer la purée

Hacher finement les brins d'aneth.

Verser ensuite les pommes de terre dans une passoire, bien les égoutter, puis les remettre dans la casserole.

Ajouter 2 cs [4 cs] de crème demi-écrémée et 3 g [6 g] du bouillon de légumes en poudre\* au mélange dans la casserole et écraser le tout avec un presse-purée afin d'obtenir une purée crémeuse.

Ajouter les herbes et du sel\*, puis mélanger.



### 4 Faire cuire le merlu

Saler\* et poivrer\* les filets de merlu des deux côtés.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Faire revenir le merlu côté peau pendant 2 à 3 min, le retourner et le faire cuire de l'autre côté pendant 2 à 3 min, jusqu'à ce que le poisson ne soit plus transparent à l'intérieur.

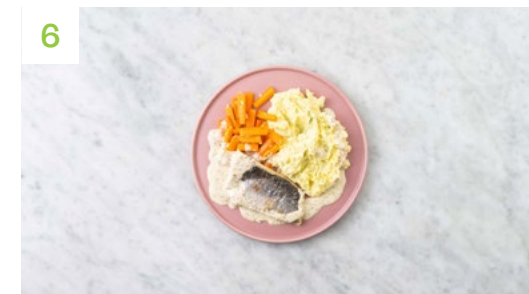
Retirer le poisson.



### 5 Faire cuire la sauce à la moutarde.

Dans la poêle, porter à ébullition le reste de crème demi-écrémée, 3 g [6 g] de bouillon de légumes en poudre\*, la moutarde et 50 ml [100 ml] d'eau\*, puis laisser mijoter 2 à 3 min.

Remettre le poisson et le faire chauffer brièvement.



### 6 Dresser

Répartir la purée de pommes de terre aux fines herbes dans des assiettes, ajouter le merlu et les carottes et déguster le tout avec la sauce à la moutarde.

## Bon appétit !

### Merlu

Lorsque vous retournez le merlu dans la poêle, faites-le en douceur. Il est 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

