

Seehecht mit Kohlrabipüree und Senfracnm dazu Rüebli

High Protein 30 – 40 Minuten • 2.152 kj/514 kcal • Tag 2 kochen

17



Kohlrabi



Ofenkartoffeln



Seehecht



Senf, körnig



Halbrahm



Dill



Rüebli



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillon*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
Seehecht 6	2 x 125 g	4 x 125 g
Senf, körnig 4	1 x 17 g	1 x 40 g
Halbrahm 5	1 x 250 ml	2 x 250 ml
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
Gemüsebouillon*, Öl*, Zucker*, Wasser*	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	321 kJ/77 kcal	2.152 kJ/514 kcal
Fett	3.34 g	22.38 g
- davon ges. Fettsäuren	1.09 g	7.31 g
Kohlenhydrate	6.84 g	45.81 g
- davon Zucker	2.76 g	18.48 g
Eiweiss	4.60 g	30.79 g
Salz	0.173 g	1.159 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** Senf oder Senfzeugnisse **5** Milch oder Milderzeugnisse (einschliesslich Laktose) **6** Fisch oder Fischerzeugnisse.

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



Kohlrabi würfeln

Kartoffeln schälen und in 3 cm grosse Würfel schneiden.

Kohlrabi schälen und in 1,5 – 2 cm grosse Würfel schneiden.

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

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



Rüebli glasieren

Knoblauch schälen und fein hacken.

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

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

Rüeblistücke und **Knoblauchwürfel** 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.



Püree zubereiten

Dillfähnchen abzupfen und fein hacken.

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

2 EL [4 EL] **Halbrahm** mit 2 g [4 g] **Gemüsebouillonpulver*** verrühren, zugeben und mit dem **Kartoffelstampfer** zu einem **cremigen Püree** verarbeiten.

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



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.

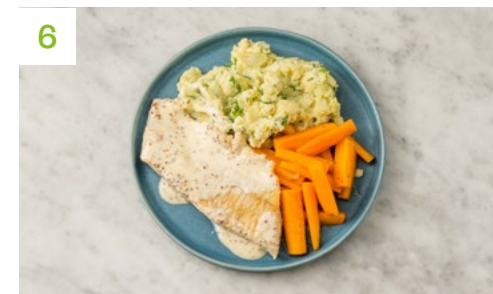
Wenden und auf der anderen Seite 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist. Herausnehmen.



Senfsauce kochen

In der Bratpfanne **restlicher Halbrahm**, 2 g [4 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Senf** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** aufkochen und 2 – 3 Min. köcheln lassen.

Fisch wieder hineingeben und kurz erhitzen.



Anrichten

Kohlrabi-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 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 with kohlrabi purée and mustard cream served with carrots

High protein 30 – 40 minutes • 2.152 kj/514 kcal • Cook on day 2

17



Kohlrabi



Baked potatoes



Hake



Grainy mustard



Single cream



Dill



Carrot



Garlic clove



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

Good to have at hand

Vegetable stock*, oil*, salt*, pepper*, sugar*, water*

Let's get started

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

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Baked potatoes	2 x 175 g	4 x 175 g
Hake 6)	2 x 125 g	4 x 125 g
Grainy mustard 4)	1 x 17 g	1 x 40 g
Single cream 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Dill	1 x 10 g **	1 x 10 g
Carrots	3 x 100 g	6 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Vegetable stock*, oil*, sugar*, water*	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	321 kJ/77 kcal	2.152 kJ/514 kcal
Fat	3.34 g	22.38 g
- incl. saturated fats	1.09 g	7.31 g
Carbohydrate	6.84 g	45.81 g
- incl. sugar	2.76 g	18.48 g
Protein	4.60 g	30.79 g
Salt	0.173 g	1.159 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)** Mustard or mustard 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!)



Dice kohlrabi

Peel the potatoes and cut them into 3 cm cubes.

Peel kohlrabi and cut it into 1.5-2 cm cubes.

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

Add potato and kohlrabi, reduce heat and cook for 15-20 min. until soft.



Glaze carrots

Peel and 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 carrot pieces and diced garlic for 1 min. Add 50 ml [100 ml] water* and 1 pinch of sugar* and cook for 6-8 min. until the water has boiled away. Sauté for 2-3 min. more until the carrots are soft. Season with salt* and pepper*.



Prepare purée

Pluck dill and chop finely.

Then drain potatoes and kohlrabi with a sieve, drip dry well, then return to the pot.

Mix 2 tbsp. [4 tbsp.] single cream with 2 g [4 g] vegetable stock powder*, then add to the pot and mash with a potato masher until creamy.

Stir in the herbs and season with salt*.



Fry hake

Season hake on both sides with salt* and pepper*.

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry hake on the skin side for 2-3 min.

Turn and fry on the other side for 2-3 min. until the fish is no longer glassy inside. Remove from the frying pan.



Cook mustard sauce

In the frying pan, bring the rest of the single cream, 2 g [4 g] vegetable stock powder*, mustard and 50 ml [100 ml] water* to the boil and simmer for 2-3 min.

Add fish to the frying pan again and heat briefly.



Serve

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

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 à la purée de chou-rave et à la crème à la moutarde servi avec des carottes

17

Hautement protéiné 30 - 40 minutes - 2 152 kj/514 kcal • Cuisiner le 2e jour



Chou-rave



Pommes de terre au four



Merlu



Moutarde en grains



Crème demi-écrémée



Aneth



Carottes



Gousse d'ail



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes*, huile*, poivre*, sel*, sucre*, eau*

C'est parti

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-rave	1 x 250 g	2 x 250 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Merlu 6)	2 x 125 g	4 x 125 g
Moutarde à l'ancienne 4)	1 x 17 g	1 x 40 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
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
Bouillon de légumes*, huile*, sucre*, eau* Sel*, poivre*	Détails dans le texte 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	321 kJ/77 kcal	2.152 kJ/514 kcal
Lipides	3.34 g	22.38 g
- dont acides gras saturés	1.09 g	7.31 g
Glucides	6.84 g	45.81 g
- dont sucre	2.76 g	18.48 g
Protéines	4.60 g	30.79 g
Sel	0.173 g	1.159 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) moutarde ou produits à base de moutarde 5) lait ou produits laitiers (y compris le 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 Couper le chou-rave en dés

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 3 cm.

Éplucher le chou-rave et le couper en dés de 1.5 à 2 cm.

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

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



2 Glacer les carottes

Peler et hacher finement l'ail.

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

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

Faire revenir les morceaux de carottes et l'ail pendant 1 minute. 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 évaporé. Continuer à cuire 2-3 minutes jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



3 Préparer la purée

Arracher des feuilles d'aneth et hacher finement.

Verser ensuite les pommes de terre et le chou-rave dans une passoire, bien les égoutter, puis les remettre dans la casserole.

Mélanger 2 cs [4 cs] de crème demi-écrémée avec 2 g [4 g] du bouillon de légumes en poudre, ajouter le 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* le merlu des deux côtés.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et saisir le merlu 2 à 4 min. côté peau.

Retourner et faire revenir le poisson encore 2 à 3 min. jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur. Le retirer du feu.



5 Faire cuire la sauce à la moutarde.

Dans la poêle, porter à ébullition le reste de crème demi-écrémée, 2 g [4 g] de bouillon de légumes, 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 chou-rave aux fines herbes dans les 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. 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 !

