

Seehecht mit Selleriepüree und Buttermilchsauce

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

19

High Protein Family Max 20% Carbs unter 650 Kalorien Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 2.219 kJ/530 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Ofenkartoffeln



Knollensellerie



Zucchini



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Zitrone



Dill



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter*

Los geht's

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|---|-----------------|-----------|
| Seehecht 4) | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| Ofenkartoffeln | 1 x 175 g | 2 x 175 g |
| Knollensellerie 10) | 1 x 350 g | 1 x 700 g |
| Zucchini | 1 x 220 g | 2 x 220 g |
| Frühlingszwiebel | 1 x 25 g | 2 x 25 g |
| Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9) | 2 x 50 ml | 4 x 50 ml |
| Zitrone | 1 x 90 g** | 1 x 90 g |
| Dill | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Öl*, Butter* | 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 | 351 kJ/84 kcal | 2219 kJ/530 kcal |
| Fett | 4.98 g | 31.46 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1.24 g | 7.84 g |
| Kohlenhydrate | 4.64 g | 29.34 g |
| - davon Zucker | 2.33 g | 14.71 g |
| Eiweiss | 4.75 g | 30.05 g |
| Salz | 0.294 g | 1.858 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) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie.

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



1 Sellerie kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen grossen Topf mit dem **heissen Wasser*** befüllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Währenddessen **Kartoffeln** schälen und in 3 cm grosse Würfel schneiden.

Sellerie schälen und in 3 cm grosse Würfel schneiden.

Kartoffeln und **Sellerie** in das **kochende Wasser** geben und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 Püree verfeinern

Etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann **Sellerie** und **Kartoffeln** durch ein Sieb abgiessen.

Kartoffeln und **Sellerie** zurück in den Topf geben, 1 TL [2 TL] **Butter*** zugeben und zu einem **Püree** verarbeiten.

Dabei nach Belieben esslöffelweise **Kochwasser*** zugeben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und eventuell warm halten.

Seehecht

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



2 Gemüse schneiden

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Dillfähnchen von den Stängeln zupfen und fein hacken.

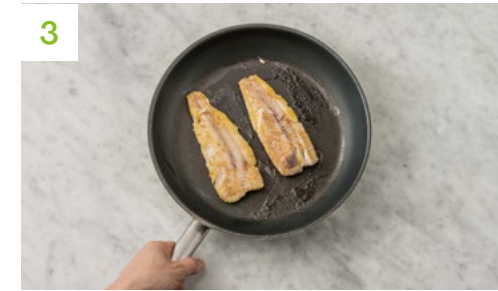


5 Sauce kochen

Fisch aus der Bratpfanne nehmen, auf Teller verteilen.

Buttermilch-Zitronen-Dressing in die Bratpfanne geben und einmal aufkochen lassen.

1 TL [2 TL] **Butter*** und **gehackten Dill** nach Belieben untermischen.



3 Fisch braten

Fischfilets mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zucchettischeiben** und **Frühlingszwiebeln** mit der „Hello Buon Appetito“ **Gewürzmischung** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und herausnehmen.

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Fischfilets** darin von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten, bis das **Fleisch** nicht mehr glasig ist.



6 Anrichten

Sellerie-Kartoffel-Püree und **Zucchini** neben dem **Fisch** auf Tellern anrichten.

Mit der **Buttermilch-Zitronen-Sauce** und den **restlichen Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Hake with celeriac purée and buttermilk sauce

Ready-to-eat dish contains max. 20% carbohydrates

30-40 minutes • 2.219 kj/530 kcal • Cook on day 2



Hake



Baking potatoes



Celeriac



Courgette Spring onion



“Hello Buon



Appetito” spice mix
Buttermilk-and-



lemon dressing



Lemon



Dill



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, butter*

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, 1 sieve and 1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | 4P |
|---|---------------------------|-----------|
| Hake 4) | 2 x 125 g | 4 x 125 g |
| Baking potatoes | 1 x 175 g | 2 x 175 g |
| Celeriac 10) | 1 x 350 g | 1 x 700 g |
| Courgette | 1 x 220 g | 2 x 220 g |
| Spring onions | 1 x 25 g | 2 x 25 g |
| Spice mix "Hello Buon Appetito" | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Buttermilk and lemon dressing 7) 8) 9) | 2 x 50 ml | 4 x 50 ml |
| Lemon | 1 x 90 g ** | 1 x 90 g |
| Dill | 1 x 10 g ** | 1 x 10 g |
| Oil*, butter* | 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 | 351 kJ/84 kcal | 2.219 kJ/530 kcal |
| Fat | 4.98 g | 31.46 g |
| - incl. saturated fats | 1.24 g | 7.84 g |
| Carbohydrate | 4.64 g | 29.34 g |
| - incl. sugar | 2.33 g | 14.71 g |
| Protein | 4.75 g | 30.05 g |
| Salt | 0.294 g | 1.858 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) **8)** Eggs **9)** Mustard **10)** Celeriac.

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



Cook celeriac

Heat plenty of water in the kettle.

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

In the meantime, peel the potatoes and cut them into 3 cm cubes.

Peel the celeriac and cut into 3 cm cubes.

Add the potatoes and celery to the **boiling** water and simmer for approx. 15 min. until they are soft.

In the meantime, continue with the recipe.



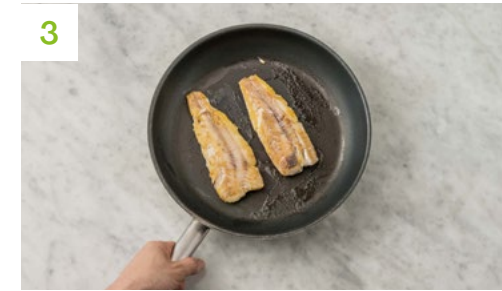
Chop the vegetables

Cut off the ends of the **courgette** and cut the **courgette** into 1 cm thick slices.

Thinly slice the spring onions.

Cut the lemon into 6 wedges.

Pluck the **dill** from the stems and chop finely.



Fry the fish

Drizzle fish fillets with a little lemon juice and season with salt* and pepper*.

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

Sauté the **courgette slices** and spring onions with the "**Hello Buon Appetito**" spice mix for 3-4 min.

Season with salt* and pepper* and remove.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a frying pan and fry the fish fillets on each side for about 2 minutes until they are no longer translucent inside.



Refine the purée

Skim off some of the **cooking water**, then drain the celery and potatoes through a sieve.

Return the potatoes and celeriac to the pot, add 1 tsp. [2 tsp.] **butter*** and mash to a purée.

Add **cooking water*** by the tablespoon according to taste. Season with salt* and pepper* and keep warm if necessary.



Cook the sauce

Remove fish from frying pan, apportion onto plates.

Add **buttermilk** lemon **dressing** to frying pan and bring to a boil.

Mix in 1 tsp. [2 tsp.] **butter*** and **chopped dill** according to taste.



Serve

Arrange celeriac and potato mash and **courgette** on plates next to the fish.

Enjoy with the **buttermilk** and lemon sauce and the **remaining lemon wedges**.

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 avec purée de céleri et sauce au babeurre

Plat prêt à consommer contenant au maximum 20 % de glucides

30 – 40 minutes • 2.219 kJ/530 kcal • Cuisiner au 2e jour

19



Merlu



Pommes de terre



Céleri-rave



Courgette



Oignon de printemps



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Sauce au babeurre
et au citron



Citron



Aneth



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*, beurre*

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, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|--|-----------------------|------------|
| Merlu 4) | 2 x 250 g | 4 x 125 g |
| Pommes de terre | 1 x 175 g | 2 x 175 g |
| Céleri-rave 10) | 1 x 350 g | 1 x 700 g |
| Courgette | 1 x 220 g | 2 x 220 g |
| Oignons de printemps | 1 x 25 g | 2 x 25 g |
| Mélange d'épices « Hello Buon Appetito » | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9) | 2 x 50 ml | 4 x 50 ml |
| Citron | 1 x 90 g ** | 1 x 90 g |
| Aneth | 1 x 10 g ** | 1 x 10 g |
| Huile*, beurre* | 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 | 351 kJ/84 kcal | 2.219 kJ/530 kcal |
| Lipides | 4.98 g | 31.46 g |
| - dont acides gras saturés | 1.24 g | 7.84 g |
| Glucides | 4.64 g | 29.34 g |
| - dont sucre | 2.33 g | 14.71 g |
| Protéines | 4.75 g | 30.05 g |
| Sel | 0.294 g | 1.858 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) **8)** œufs **9)** moutarde **10)** céleri.

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



Faire cuire le céleri

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre et couper en dés de 3 cm.

Éplucher le céleri et couper en dés de 3 cm.

Verser les pommes de terre et le céleri dans l'eau bouillante et laisser mijoter env. 15 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Assaisonner la purée

Prendre un peu d'eau de cuisson, puis égoutter le céleri et les pommes de terre dans une passoire.

Remettre les pommes de terre et le céleri dans la casserole, ajouter 1 cc [2 cc] de beurre* et réduire en purée.

Ajouter quelques cuillères d'eau de cuisson* afin d'obtenir la consistance souhaitée. Saler*, poivrer* et maintenir chaud si nécessaire.

Merlu

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



Couper les légumes

Couper les extrémités de la courgette et débiter en rondelles de 1 cm.

Trancher finement l'oignon de printemps en rondelles.

Couper le citron en 6.

Retirer les feuilles d'aneth des tiges et les hacher finement.

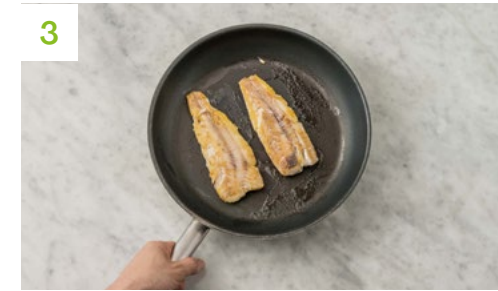


Préparer la sauce

Retirer le poisson de la poêle, le répartir dans des assiettes.

Verser la sauce au babeurre et au citron dans la poêle et porter à ébullition.

Incorporer 1 cc [2 cc] de beurre* et de l'aneth haché à volonté.



Faire cuire le poisson

Arroser les filets de poisson d'un peu de jus de citron et les assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir les tranches de courgette et les oignons de printemps avec le mélange d'épices « Hello Buon Appetito » 3 à 4 minutes.

Assaisonner avec du sel* et du poivre* et sortir de la poêle.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la poêle et faire revenir les filets de poisson des 2 côtés env. 2 minutes jusqu'à ce qu'ils ne soient plus translucides à l'intérieur.



Dresser

Dresser la purée de céleri et de pommes de terre et les courgettes à côté du poisson sur les assiettes.

Déguster avec la sauce au babeurre et au citron et le reste des quartiers de citron.

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 !

