

# Seehecht mit Tomaten-Auberginen-Gemüse dazu Hirtenkäse

30 – 40 Minuten • 2.368 kj/566 kcal • Tag 2 kochen

14



Seehecht



Aubergine



rote Spitzpeperoni



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



stückige Tomaten



Hirtenkäse



Ofenkartoffeln

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Yucker\*,  
Gemüsebouillonpulver\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche 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 mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>6)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Hirtenkäse <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 150 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
Öl* für Schritt 1	1 EL	2 EL
Olivenöl* für Schritt 3	2 EL	4 EL
Wasser* für Schritt 4	50 ml	100 ml
Gemüsebouillonpulver* für Schritt 4	4 g	8 g
Olivenöl* für Schritt 5	1 EL	2 EL
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	274 kJ/66 kcal	2.368 kJ/566 kcal
Fett	2.83 g	24.43 g
– davon ges. Fettsäuren	0.52 g	4.52 g
Kohlenhydrate	5.20 g	44.91 g
– davon Zucker	1.90 g	16.38 g
Eiweiss	4.65 g	40.11 g
Salz	0.283 g	2.438 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 :** 5) Milch 6) Fisch.



## Kartoffeln braten

**Kartoffeln** ungeschält in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer grossen Schüssel **Kartoffelscheiben** mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Kartoffeln** im Ofen ca. 25 – 30 Min. backen, bis sie gar und etwas gebräunt sind. Zwischendurch eventuell einmal wenden.



## Caponata kochen

Hitze reduzieren, stückige **Tomaten**, 50 ml [100 ml] **Wasser\***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und 1 TL [2 TL] **Zucker\*** hinzufügen. Durchrühren und abgedeckt 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



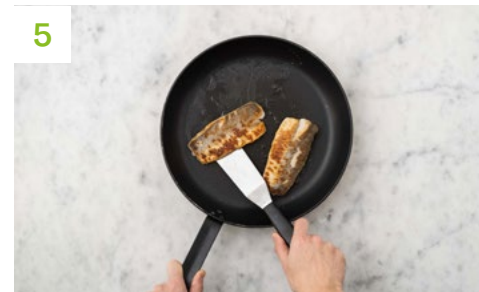
## Gemüse schneiden

**Aubergine** zuerst in 0.5 cm dicke Scheiben, dann in 1 – 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Spitzpeperoni** halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.



## Fisch braten

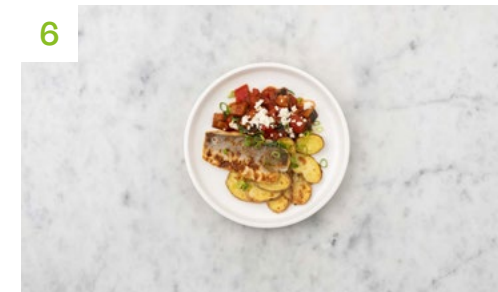
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Fischfilets salzen\*** und **pfeffern\***, mit der Hautseite in die Bratpfanne geben und ca. 2 Min. anbraten. Anschliessend **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiterbraten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



## Gemüse anbraten

In einem grossen Topf 2 EL [4 EL] **Olivenöl\*** erhitzen, **Auberginen** darin für 3 – 4 Min. unter ständigem Rühren scharf anbraten.

Weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Spitzpeperoni** und **Knoblauch** hinzufügen und weitere 2 Min. anbraten.



## Anrichten

**Hirtenkäse zerbröseln**, die Hälfte unter die **Caponata** mischen. **Caponata**, **Bratkartoffeln** und **Fischfilets** auf Teller verteilen. Mit **restlichen Hirtenkäsebröseln** und grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und geniessen.

## En Guete



# Hake with tomato and aubergine served with feta cheese

30 – 40 minutes • 2.368 kj/566 kcal • Cook on day 2

14



Hake



Aubergine



Red pointed pepper



Garlic cloves



Spring onions



Chunky tomatoes



Feta cheese



Baked potatoes

### Good to have at hand

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

# 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 with lid, 1 large frying pan, 1 measuring jug and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hake (6)	2 x 125 g	4 x 125 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Chunky tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Feta cheese (5)	1 x 100 g	1 x 150 g
Baked potatoes	2 x 175 g	4 x 175 g
Oil* for step 1	1 tbsp.	2 tbsp.
Olive oil* for step 3	2 tbsp.	4 tbsp.
Water* for step 4	50 ml	100 ml
Vegetable stock powder* for step 4	4 g	8 g
Olive oil* for step 5	1 tbsp.	2 tbsp.
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	274 kJ/66 kcal	2.368 kJ/566 kcal
Fat	2.83 g	24.43 g
- incl. saturated fats	0.52 g	4.52 g
Carbohydrate	5.20 g	44.91 g
- incl. sugar	1.90 g	16.38 g
Protein	4.65 g	40.11 g
Salt	0.283 g	2.438 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: 5) Milk 6) Fish.



## 1 Fry potatoes

Cut the **unpeeled potatoes** into slices 0.5 cm thick. In a large bowl, mix potato slices with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\***, **salt\*** and **pepper\***, then spread them on a baking tray lined with baking paper. Bake **potatoes** in the oven for approx. 25-30 min. until cooked and slightly browned. Turn once in between if necessary.



## 2 Chop vegetables

Cut **aubergine** first into 0.5 cm thick slices, then into 1-2 cm cubes.

Halve **pointed pepper**, remove stalk and core, and cut **pepper halves** into 1 cm cubes.

Cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings and keep them separate.

Peel and finely chop the **garlic**.



## 3 Sauté vegetables

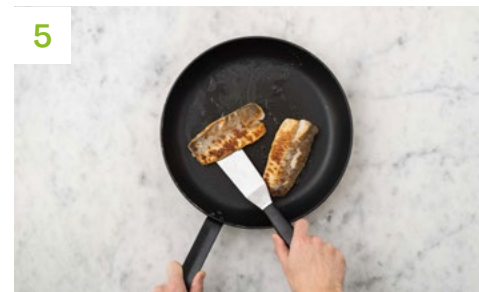
Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] **olive oil\*** in a large pot and **stir-fry aubergine** on high heat for 3-4 min.

Add white **spring onion rings**, **pointed pepper** and **garlic** and sauté for another 2 min.



## 4 Cook caponata

Reduce heat and add **chunky tomatoes**, 50 ml [100 ml] **water\***, 4 g [8 g] **vegetable stock powder\*** and 1 tsp. [2 tsp.] **sugar\***. Stir, then cover and simmer for 8-10 min. until the **vegetables** are soft. Season with **salt\*** and **pepper\***.



## 5 Fry fish

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\*** in a large frying pan on medium heat. Season **fish fillets** with **salt\*** and **pepper\***, then put them in the frying pan on the skin side and fry for approx. 2 min. Then carefully turn the **fillets** over and fry for another 2-3 min. on the other side until the **fish** is no longer glazed on the inside.



## 6 Serve

**Crumble feta cheese** and mix half of it into the **caponata**. Apportion **caponata**, fried **potatoes** and **fish fillets** onto plates. Sprinkle with the **rest of the crumbled feta cheese** and the green **spring onion** rings and enjoy.

Bon appetit!



# Merlu aux tomates et aux aubergines

servi avec du fromage en saumure

30 – 40 minutes • 2.368 kj/566 kcal • Cuisiner au 2e jour

14



Merlu



Aubergine



Poivron long rouge



Gousse d'ail



Oignon de printemps



Tomates en morceaux



Fromage en saumure



Pommes de terre au four

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



# 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 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 verre-doseur, et 1 grand saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu <b>6)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Poivrons longs rouges	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Fromage en saumure	1 x 100 g	1 x 150 g
<b>5)</b> Pommes de terre au four	2 x 175 g	4 x 175 g
Huile* pour l'étape 1	1 cs	2 cs
Huile d'olive* pour l'étape 3	2 cs	4 cs
Eau* pour l'étape 4	50 ml	100 ml
Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 4	4 g	8 g
Huile d'olive* pour l'étape 5	1 cs	2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenez 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	274 kJ/66 kcal	2.368 kJ/566 kcal
Lipides	2.83 g	24.43 g
- dont acides gras saturés	0.52 g	4.52 g
Glucides	5.20 g	44.91 g
- dont sucre	1.90 g	16.38 g
Protéines	4.65 g	40.11 g
Sel	0.283 g	2.438 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 :** 5) lait 6) poisson.



## CUIRE LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en tranches de 0.5 cm d'épaisseur. Dans un grand saladier, mélanger les tranches de **pommes de terre** avec 1 cs [2 cs] d'**huile\***, du **sel\*** et du **poivre\*** et répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfourner les **pommes de terre** au four env. 25 à 30 min. jusqu'à ce qu'elles soient cuites et légèrement dorées. Les retourner si nécessaire.



## Faire cuire la caponata

Baisser le feu, ajouter les **tomates en morceaux**, 50 ml [100 ml] d'**eau\***, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre\*** et 1 cc [2 cc] de **sucre\***. Laisser mijoter 8 à 10 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



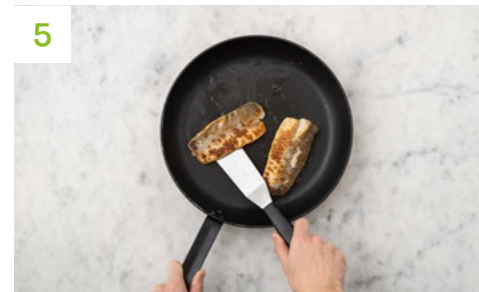
## Couper les légumes

Couper d'abord l'**aubergine** en tranches de 0.5 cm, puis en cubes d'1 à 2 cm.

Couper en deux le **poivron long**, retirer la partie dure et les graines, puis débiter en dés d'1 cm.

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler et hacher finement l'**ail**.



## Faire cuire le poisson

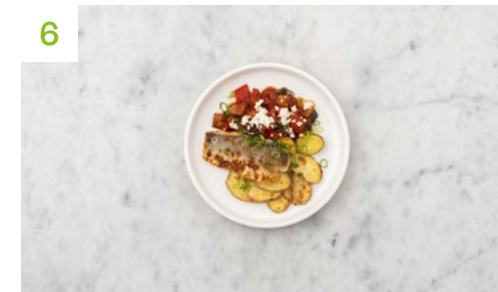
Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\***. **Saler\*** et **poivrer\*** les **filets de poisson**, placer dans la poêle sur le côté peau et faire revenir env. 2 min. Ensuite, retourner avec précaution les **filets** et faire revenir encore 2 à 3 min. jusqu'à ce que le **poisson** ne soit plus translucide.



## Faire revenir les légumes

Dans une grande casserole, faire chauffer 2 cc [4 cs] d'**huile d'olive\*** et y saisir les **aubergines** 3 à 4 min. en remuant constamment.

Ajouter les rondelles d'**oignon de printemps** blanche, le **poivron long** et l'**ail** et faire revenir encore 2 min.



## Dresser

Émietter le **fromage en saumure**, mélanger la moitié à la **caponata**. Répartir la **caponata**, les **pommes de terre** sautées et les **filets de poisson** sur des assiettes. Parsemer du **reste du fromage en saumure** émietté et des rondelles d'**oignon de printemps vertes** et déguster.

## Bon appétit