

Seehecht mit Tomaten-Auberginen-Gemüse dazu Hirtenkäse

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 2.424 kj/579 kcal • Tag 2 kochen

20



Seehecht



Aubergine



rote Spitzpeperoni



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



stückige Tomaten



Hirtenkäse



Ofenkartoffeln



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

Gut, im Haus zu haben

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

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 6)	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 380 g
Hirtenkäse 5)	1 x 100 g <td>2 x 100 g</td>	2 x 100 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
Zucker*, Öl*, 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	312 kJ/74 kcal	2.424 kJ/579 kcal
Fett	3.07 g	23.86 g
- davon ges. Fettsäuren	0.56 g	4.39 g
Kohlenhydrate	6.12 g	47.59 g
- davon Zucker	2.35 g	18.25 g
Eiweiss	5.34 g	41.52 g
Salz	0.346 g	2.692 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 oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **6** Fisch oder Fischerzeugnisse.

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



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.



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.



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.



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.



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.



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!

Du liebst HelloFresh?

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



Seehecht

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

Hake with tomato and aubergine

served with feta cheese

Under 650 calories High protein 30-40 minutes • 2.424 kj/579 kcal • Cook on day 2

20



Hake



Aubergine



Red pointed peppers



Garlic cloves



Spring onion



Chopped tomatoes



Feta cheese



Baking potatoes



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

Good to have at hand

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

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 clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Chopped tomatoes	1 x 390 g	2 x 380 g
Feta cheese 5	1 x 100 g	2 x 100 g
Baking potatoes	2 x 175 g	4 x 175 g
Sugar*, oil*, 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	312 kJ/74 kcal	2.424 kJ/579 kcal
Fat	3.07 g	23.86 g
- incl. saturated fats	0.56 g	4.39 g
Carbohydrate	6.12 g	47.59 g
- incl. sugar	2.35 g	18.25 g
Protein	5.34 g	41.52 g
Salt	0.346 g	2.692 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 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).



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 the 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.

Finely slice the white and green parts of the spring onions and keep separate.

Peel and finely chop the garlic.



3 Sauté the 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.

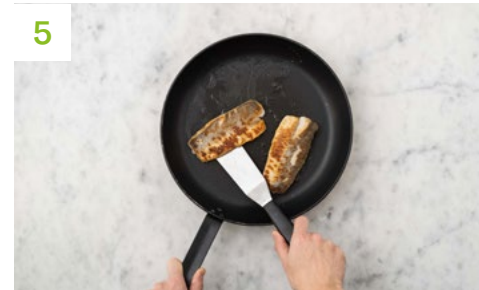


4 Cook caponata

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*.

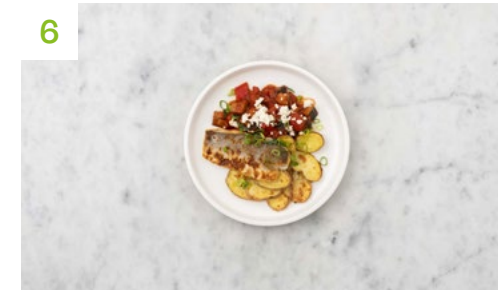


5 Fry the fish

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!

Hake

Be very careful when turning the hake in the frying pan. The fish is very fragile 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 aux tomates et aux aubergines

servi avec du fromage en saumure

20

Moins de 650 calories Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 2424 kj/579 kcal • Cuisiner au 2e jour



Merlu



Aubergine



Poivron long rouge



Gousse d'ail



Oignon de printemps



Tomates en morceaux



Fromage en saumure



Pommes de terre



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

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

C'est parti

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

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

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 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 6)	2 x 125 g	4 x 125 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse 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 380 g
Fromage en saumure 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Sucre*, huile*, bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile d'olive* 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	312 kJ/74 kcal	2.424 kJ/579 kcal
Lipides	3.07 g	23.86 g
- dont acides gras saturés	0.56 g	4.39 g
Glucides	6.12 g	47.59 g
- dont sucre	2.35 g	18.25 g
Protéines	5.34 g	41.52 g
Sel	0.346 g	2.692 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 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 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Couper les pommes de terre non épluchées en tranches de 0.5 cm d'épaisseur.

Dans un 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.



2 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 les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler et hacher finement l'ail.



3 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.

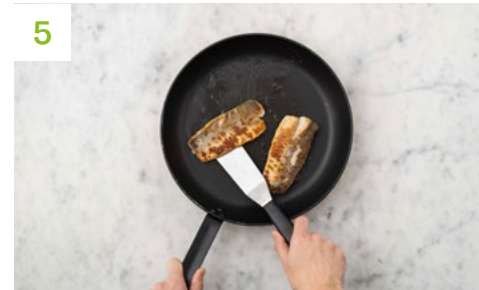


4 Faire cuire la caponata

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.

A assaisonner avec du sel* et du poivre*.

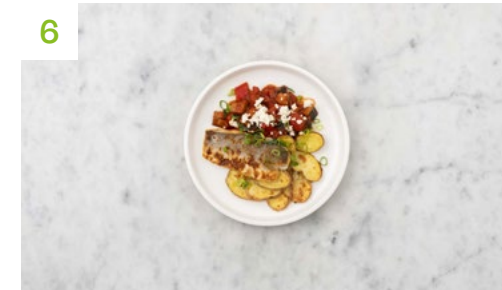


5 Faire cuire le poisson

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.



6 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 le reste du fromage en saumure émietté et des rondelles d'oignon de printemps vertes et déguster.

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 !

