

Seehecht mit Tomaten-Zucchini-Gemüse und Hirtenkäse-Topping, dazu Kartoffeltaler

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 606 kcal • Tag 2 kochen

18



Seehecht



Zucchini



rote Spitzpeperoni



Knoblauchzehe



stückige Tomaten



Hirtenkäse



Ofenkartoffeln



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 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. 760 g)
Brennwert	335 kJ/ 80 kcal	2537 kJ/ 606 kcal
Fett	3.66 g	27.71 g
- davon ges. Fettsäuren	0.90 g	6.79 g
Kohlenhydrate	6.20 g	46.93 g
- davon Zucker	2.46 g	18.62 g
Eiweiss	5.36 g	40.61 g
Salz	0.356 g	2.696 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)

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



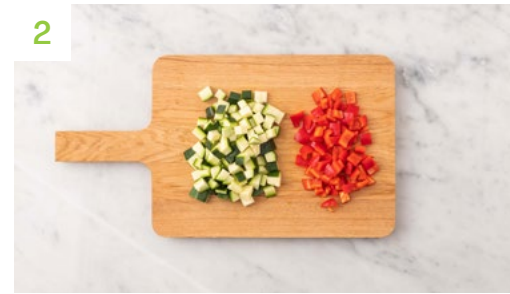
1 Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln ungeschält in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen ca. 25 – 30 Min. backen, bis sie gar und etwas gebräunt sind.

Zwischendurch eventuell einmal wenden.



2 Gemüse schneiden

Zucchini in 1 – 2 cm Würfel schneiden.

Spitzpeperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Knoblauch fein hacken.



3 Gemüse anbraten

In einem grossen Topf 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Zucchini darin 2 – 3 Min. unter ständigem Rühren scharf anbraten.

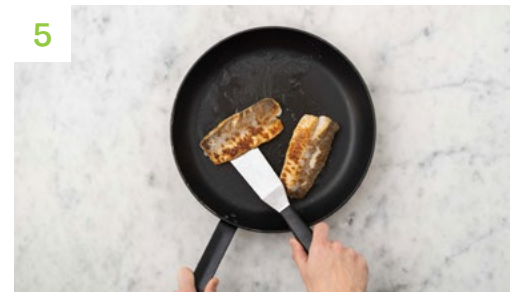
Spitzpeperoni und **Knoblauch** hinzufügen und weitere 2 Min. anbraten.



4 Gemüse kochen

Hitze reduzieren. Stückige **Tomaten**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** hinzufügen.

Durchrühren und abgedeckt 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

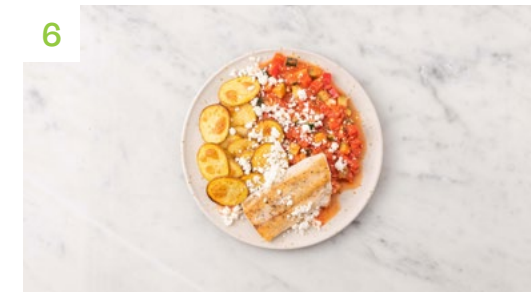


5 Fisch braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

Fischfilets salzen* und **pfeffern***, mit der Hautseite nach unten 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.



6 Anrichten

Hirtenkäse zerbröseln, die Hälfte unter das **Zucchettigemüse** mischen.

Zucchettigemüse, **Bratkartoffeln** und **Fischfilets** auf Teller verteilen.

Mit restlichen **Hirtenkäsebröseln** toppen und geniessen.

Seehecht

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

En Guete!

Hake with tomato and courgette, with feta cheese topping, served with thinly sliced roast potatoes

High protein Family Under 650 calories 30-40 minutes • 606 kcal • Cook on day 2

18



Hake



Courgette



Red pointed pepper



Garlic clove



Chopped tomatoes



Feta cheese



Baking potatoes



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

Let's get started

Wash the vegetables and pat the fish dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid and 1 large frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake 4	2 x	125 g	4 x	125 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Feta cheese 7	1 x	100 g	1 x	200 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 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. 760 g)
Calories	335 kJ/ 80 kcal	2537 kJ/ 606 kcal
Fat	3.66 g	27.71 g
- incl. saturated fats	0.90 g	6.79 g
Carbohydrate	6.20 g	46.93 g
- incl. sugar	2.46 g	18.62 g
Protein	5.36 g	40.61 g
Salt	0.356 g	2.696 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)

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



Bake the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the unpeeled potatoes into 0.5 cm slices.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and bake for 25-30 min. until cooked and slightly browned.

Turn them over once if necessary.



Chop the vegetables

Dice the courgette into 1-2 cm cubes.

Halve the pointed pepper, remove the seeds, then cut into 1 cm cubes.

Finely chop the garlic.



Sauté the vegetables

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil* in a large pot.

Stir-fry the courgettes for 2-3 min to sear them.

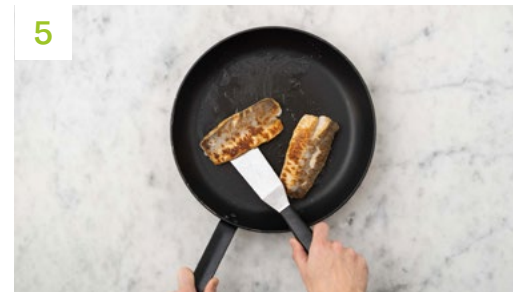
Add the pointed pepper and garlic and sauté for another 2 min.



Cook the vegetables

Reduce the heat. Add the chopped tomatoes, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, 50 ml [100 ml] water* and 1 tsp. [2 tsp.] sugar*.

Stir, then cover and simmer for 6-8 min. until the vegetables are soft. Season with salt* and pepper*.



Fry the fish

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan on medium heat.

Season the fish fillets with salt* and pepper*, then put them in the frying pan skin side down and fry for about 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 translucent inside.



Serve

Crumble the feta cheese and mix half of it into the courgettes.

Apportion the courgettes, potatoes and fish fillets onto plates.

Top with the rest of the crumbled feta cheese and enjoy.

Bon appetit!

Hake

Be careful when turning the hake in the frying pan. The fish is tender and can easily fall apart.

Merlu avec légumes à la tomate et aux courgettes, topping au fromage de berger et galettes de pommes de terre

Hautement protéiné **Famille** Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 606 kcal • Cuisiner au 2e jour

18



Merlu



Courgettes



Poivron long rouge



Gousse d'ail



Tomates en morceaux



Fromage en saumure



Pommes de terre



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

C'est parti

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

Les basiques de votre cuisine*

huile*, huile d'olive*, eau*, sel*, poivre*, sucre*, bouillon de légumes en poudre*.

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle et 1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 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. 760 g)
Valeur calorique	335 kJ/ 80 kcal	2537 kJ/ 606 kcal
Lipides	3,66 g	27,71 g
- dont acides gras saturés	0,90 g	6,79 g
Glucides	6,20 g	46,93 g
- dont sucre	2,46 g	18,62 g
Protéines	5,36 g	40,61 g
Sel	0,356 g	2,696 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)

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



Cuire les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

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

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, ajouter 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et enfourner pour 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient cuites et un peu dorées.

Les retourner si nécessaire.



Couper les légumes

Couper les courgettes en dés de 1 à 2 cm.

Couper le poivron long en deux, retirer les graines et couper en dés de 1 cm.

Hacher finement l'ail.



Faire revenir les légumes

Dans une grande casserole, chauffer 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*.

Ajouter les courgettes pour les faire revenir à feu vif pendant 2 à 3 min en remuant constamment.

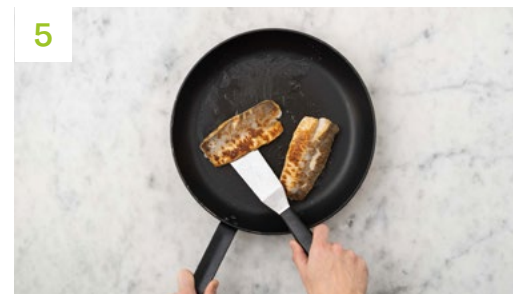
Ajouter les morceaux de poivron et l'ail et faire revenir encore 2 min.



Cuire les légumes

Baisser le feu. Ajouter les tomates en morceaux, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, 50 ml [100 ml] d'eau* et 1 cc [2 cc] de sucre*.

Laisser mijoter sous couvercle 6 à 8 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



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, les placer dans la poêle sur le côté peau et les 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.



Dresser

Émietter le fromage en saumure et mélanger la moitié aux légumes.

Répartir les légumes, les pommes de terre sautées et les filets de poisson sur des assiettes.

Couvrir avec le reste des miettes de fromage en saumure et déguster.

Bon appétit !

Merlu

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