

# Seehecht mit tomatigen Butterbohnen dazu Zitronenreis

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 2.714 kj/649 kcal • Tag 2 kochen

17



Seehecht



Butterbohnen



Cherry-Tomaten Dose



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Basmatireis



Zwiebel



Petersilie



Zitrone



Tomatenpesto



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

Gut, im Haus zu haben  
Gemüsebouillonpulver\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Butterbohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Cherry-Tomaten Dose	1 x 400 g	2 x 400 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone	1 x 90 g	1 x 90 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Gemüsebouillonpulver*, Öl*	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	423 kJ/101 kcal	2.714 kJ/649 kcal
Fett	2.04 g	13.10 g
– davon ges. Fettsäuren	0.28 g	1.82 g
Kohlenhydrate	13.26 g	85.05 g
– davon Zucker	2.14 g	13.74 g
Eiweiss	6.00 g	38.48 g
Salz	0.332 g	2.129 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite.

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



## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Reis** in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses**

**Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein würfeln.

**Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

**Zitrone** heiss abwaschen, Schale abreiben und **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.



## 3 Für die Bohnen

In einem grossen Topf 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

**Knoblauch** und **Zwiebelwürfel** hinzufügen und 1 Min. glasig andünsten.

Topfinhalt mit **Cherry-Tomaten**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** und weissen **Bohnen** ablöschen, umrühren und 6–8 Min. kochen lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Fisch braten

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

Die Oberseite mit restlichem **„Hello Buon Appetito“** würzen, **salzen\***, mit der Hautseite nach unten in die Bratpfanne geben und 4–5 Min. anbraten.

Anschliessend **Filets** vorsichtig wenden und 1–2 Min. auf der anderen Seite weiterbraten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.

Danach einen Spritzer **Zitronensaft** über den **Fisch** geben.



## 5 Reis vollenden

**Reis** nach dem Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und mit etwas **Zitronenabrieb** abschmecken.

Wir empfehlen ca. 1 TL [2 TL] Abrieb.



## 6 Anrichten

**Fischfilets**, **Bohngemüse** und **Reis** auf Tellern anrichten.

Mit **gehackter Petersilie** bestreuen und 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Hake with tomato butter beans

served with lemon rice

Under 650 calories High protein 30-40 minutes • 2.714 kj/649 kcal • Cook on day 2

17



Hake



Butter beans



Tin of cherry tomatoes



Garlic cloves



"Hello Buon  
Appetito" spice mix



Basmati rice



Onion



Parsley



Lemon



Tomato pesto



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder\*, oil\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

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

## What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 sieve and 1 vegetable grater.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hake <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Butter beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Tinned cherry tomatoes	1 x 400 g	2 x 400 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Spice mix "Hello Buon Appetito"	1 x 4 g	2 x 4 g
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Lemon	1 x 90 g	1 x 90 g
Tomato pesto <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Vegetable stock powder*, 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	423 kJ/101 kcal	2.714 kJ/649 kcal
Fat	2.04 g	13.10 g
- incl. saturated fats	0.28 g	1.82 g
Carbohydrate	13.26 g	85.05 g
- incl. sugar	2.14 g	13.74 g
Protein	6.00 g	38.48 g
Salt	0.332 g	2.129 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 **14)** Sulphur dioxide and sulphites.

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



## Cook the rice

Heat plenty of water in the kettle.

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water\*, add a pinch of salt\* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 min.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 min.



## Get prepped

Peel and finely chop the garlic.

Halve, peel and finely dice the onion.

Drain the beans in a sieve and rinse with water until the water runs clear.

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.

Wash the lemon with hot water, zest the peel, then cut the lemon into 4 wedges.



## For the beans

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil\* in a large pot on medium heat.

Add garlic and diced onion and sauté for 1 min. until translucent.

Deglaze the contents of the pot with cherry tomatoes, 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, half the "Hello Buon Appetito" spice mix and white beans, stir and simmer for 6-8 min. until sauce has thickened slightly. Season with salt\* and pepper\*.



## Fry the fish

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil\* in a large frying pan on medium heat.

Season the top with remaining "Hello Buon Appetito", add salt\*, place skin side down in the frying pan and fry for 4-5 min.

Then carefully turn the fillets over and fry for another 1-2 min. on the other side until the fish is no longer glassy inside.

Squeeze some lemon juice over the fish.



## Finish the rice

Fluff up the rice a little with a fork after the cooking time and season with some lemon zest.

We recommend approx. 1 tsp. [2 tsp.] zest.



## Serve

Arrange fish fillets, beans and rice on plates. Sprinkle with chopped parsley and enjoy.

## 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Merlu avec haricots beurre à la tomate

servi avec du riz au citron

17

Moins de 650 calories Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 2.714 kj/649 kcal • Cuisiner au 3e jour



Merlu



Haricots beurre



Tomates cerises en boîte



Gousse d'ail



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Riz basmati



Oignon



Persil



Citron



Pesto de tomates



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
Bouillon de légumes\*, huile\*, sel\*, poivre\*

# 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 casserole, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Haricots beurre	1 x 380 g	2 x 380 g
Tomates cerises en boîte	1 x 400 g	2 x 400 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Citron	1 x 90 g	1 x 90 g
Pesto de tomates <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Bouillon de légumes en poudre*, huile*	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. 1000 g)
Valeur calorique	423 kJ/101 kcal	2.714 kJ/649 kcal
Lipides	2.04 g	13.10 g
- dont acides gras saturés	0.28 g	1.82 g
Glucides	13.26 g	85.05 g
- dont sucre	2.14 g	13.74 g
Protéines	6.00 g	38.48 g
Sel	0.332 g	2.129 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 **14)** dioxydes de soufre et sulfites.

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



### Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Rincer le riz à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude, saler\* légèrement et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 minutes.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 minutes.



### Faire cuire le poisson

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 0.5 cs [1 cs] d'huile\*.

Assaisonner le dessus du poisson avec le reste d'épices « Hello Buon Appetito » et du sel\*, puis placer le côté peau vers le bas dans la poêle et faire revenir pendant 4 à 5 minutes.

Ensuite, retourner avec précaution les filets et faire revenir encore 1 à 3 minutes jusqu'à ce que le poisson ne soit plus translucide. Ajouter ensuite un peu de jus de citron sur le poisson.

#### Merlu

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



### Petite préparation

Peler et hacher finement l'ail.

Couper l'oignon en deux, le peler puis le débiter en petits dés.

Dans une passoire, rincer les haricots à l'eau jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Laver le citron à l'eau chaude, râper le zeste et couper le citron en 4 quartiers.



### Finir le riz

Après l'avoir laissé gonfler, égrainer le riz avec une fourchette et assaisonner avec du zeste de citron.

Nous recommandons de mettre environ 1 cc [2 cc] de zeste.



### Pour les haricots

Chauffer dans une grande casserole 0.5 cs [1 cs] d'huile\* à feu moyen.

Ajouter l'ail et les dés d'oignon et les laisser blondir pendant 1 minute.

Dégeler le contenu de la casserole avec les tomates cerises, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, la moitié du mélange d'épices « Hello Buon Appetito » et les haricots blancs, remuer et faire cuire pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

Disposer les filets de poisson, les haricots et le riz sur les assiettes.

Parsemer de persil haché et déguster.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

