

# Seehecht mit tomatigen Orzonudeln

## dazu Zaziki-Gurkensalat

17

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2.625 kj/627 kcal • Tag 2 kochen



Eschallote



Tomaten



Orzo-Nudeln



Seehecht



Gurke



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Tomatenpesto



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

**Gut, im Haus zu haben**  
 Pouletbouillonpulver\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Eschalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
Orzo-Nudeln <b>15</b> )	1 x	180 g	1 x	360 g
Seehecht <b>4</b> )	1 x	125 g	2 x	125 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Naturjoghurt <b>7</b> )	1 x	100 g	1 x	200 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x	2 g	1 x	4 g
Tomatenpesto <b>14</b> )	1 x	25 g	1 x	50 g
Pouletbouillonpulver*, Olivenöl*, Wasser*, 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	365 kJ/87 kcal	2625 kJ/627 kcal
Fett	2.66 g	19.15 g
– davon ges. Fettsäuren	0.46 g	3.31 g
Kohlenhydrate	10.43 g	75.12 g
– davon Zucker	1.59 g	11.48 g
Eiweiss	5.15 g	37.09 g
Salz	0.185 g	1.335 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) **14**) Schwefeldioxide und Sulfit **15**) Weizen.

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



## Zu Beginn

Erhitze 400 ml [800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Eschalotte** abziehen und in dünne Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Tomaten** halbieren, Strunk ausschneiden und **Tomaten** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

In einem hohen Rührgefäss 400 ml [800 ml] **heisses Wasser\*** mit 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** vermengen.



## Zutaten anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, die Hälfte vom **Knoblauch** hineinpresse, „Hello Mezze“ **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel** hinzufügen und alles 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

**Orzo-Nudeln** zugeben und alles weitere 2 Min. braten.



## Orzo-Nudeln kochen

**Orzo-Nudeln** mit der **vorbereiteten Bouillon** ablöschen und mit aufgesetztem Deckel 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Danach Herdplatte ausschalten und mindestens 10 Min. quellen lassen.



## Für den Gurkensalat

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

**Gurkenscheiben** in eine grosse Schüssel geben, restlichen **Knoblauch** dazupressen, **Joghurt** hinzufügen und gründlich vermengen.

Mit **Pfeffer\*** und **Salz\*** abschmecken.

Bis zum Anrichten ziehen lassen.

**Petersilie** fein hacken.



## Fisch braten

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

**Fischfilets salzen\***, mit der Hautseite in die Bratpfanne geben und 3 – 4 Min. anbraten.

Anschliessend **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiterbraten, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



## Anrichten

Nach dem Ende der Quellzeit Deckel abnehmen, **Tomatenpesto** und zwei Drittel der **gehackten Petersilie** unter den **Orzo** rühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Orzo** auf Teller verteilen, **Gurkensalat** und gebratenen **Fisch** daneben anrichten. Mit **restlicher Petersilie** toppen und geniessen.

## En Guete!

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!



## Seehecht

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

# Hake with tomato orzo noodles and tzatziki and cucumber salad

High protein Under 650 calories 30-40 minutes • 2.625 kj/627 kcal • Cook on day 2



Shallots



Tomatoes



Orzo noodles



Hake



Cucumber



Plain yoghurt



Garlic clove



Parsley



“Hello Mezze” spice mix



Tomato pesto



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

**Good to have at hand**

Chicken stock powder\*, olive oil\*, water\*, salt\*, pepper\*, oil\*

# Let's get started

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

## What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Orzo pasta <b>15</b> )	1 x	180 g	1 x	360 g
Hake <b>4</b> )	1 x	125 g	2 x	125 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Plain yoghurt <b>7</b> )	1 x	100 g	1 x	200 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Spice mix "Hello Mezze"	1 x	2 g	1 x	4 g
Tomato pesto <b>14</b> )	1 x	25 g	1 x	50 g
Chicken stock powder*, olive oil*, water*, oil* Salt*, pepper*	Amounts specified in text		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. 1.000 g)
Calories	365 kJ/87 kcal	2.625 kJ/627 kcal
Fat	2.66 g	19.15 g
- incl. saturated fats	0.46 g	3.31 g
Carbohydrate	10.43 g	75.12 g
- incl. sugar	1.59 g	11.48 g
Protein	5.15 g	37.09 g
Salt	0.185 g	1.335 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) **14**) Sulphur dioxide and sulphites **15**) Wheat.

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



## Get started

Heat 400 ml [800 ml] water in the kettle.

Peel shallot and slice it into narrow strips.

Peel the garlic.

Cut tomatoes in half, remove stalks, and cut tomatoes into 1 cm cubes.

In a tall mixing bowl, mix 400 ml [800 ml] hot water\* with 4 g [8 g] chicken stock powder\*.



## Sauté the ingredients

In a large pot, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* on medium heat, press in half of the garlic, add "Hello Mezze", diced onion and tomato, and sauté everything for 2-3 min. until colourless.

Add orzo noodles and sauté everything for 2 min. more.



## Cook orzo noodles

Deglaze orzo noodles with the prepared stock, cover, and simmer on low heat for 10-12 min., stirring occasionally.

Then turn off the heat and let it swell for at least 10 min.



## For the cucumber salad

Cut off ends of cucumber, then slice or plane cucumber into very thin slices.

Put cucumber slices in a large bowl, press in the rest of the garlic, add yoghurt and mix thoroughly.

Season with pepper\* and salt\*.

Leave to infuse until serving.

Finely chop the parsley.



## Fry the fish

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

Salt\* fish fillets and put them in the frying pan on the skin side and fry for 3-4 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.



## Serve

After the swelling time, remove the lid, stir the tomato pesto and two thirds of the chopped parsley into the orzo and season with salt\* and pepper\*.

Apportion orzo onto plates and add the cucumber salad and the fried fish. Top with remaining parsley and enjoy.

## Bon appetit!

### 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/)



### Hake

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

# Merlu avec des pâtes orzo à la tomate et une salade de concombre et de tzatziki

17

Hautement protéiné Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.625 kJ/627 kcal • Consommer dans les 2 jours



Échalote



Tomates



Pâtes orzo



Merlu



Concombre



Yogourt nature



Gousse d'ail



Persil



Mélange d'épices  
« Hello mezzé »



Pesto de tomates



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

Bouillon de volaille en poudre\*, huile d'olive\*,  
eau\*, sel\*, poivre\*, huile\*

# 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 avec couvercle, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Pâtes orzo <b>15)</b>	1 x 180 g	1 x 360 g
Merlu <b>4)</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Yogourt nature <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello mezzé »	1 x 2 g	1 x 4 g
Pesto de tomates <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Bouillon de volaille en poudre*, huile d'olive*, eau*, huile* 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. 1000 g)
Valeur calorique	365 kJ/87 kcal	2.625 kJ/627 kcal
Lipides	2.66 g	19.15 g
- dont acides gras saturés	0.46 g	3.31 g
Glucides	10.43 g	75.12 g
- dont sucre	1.59 g	11.48 g
Protéines	5.15 g	37.09 g
Sel	0.185 g	1.335 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) 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé.

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



### Pour commencer

Chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans la bouilloire.

Éplucher l'échalote et la couper en fines lamelles.

Peler l'ail.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés d'1 cm.

Dans un bol mélangeur, mélanger 400 ml [800 ml] d'eau chaude\* et 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\*.



### Pour la salade de concombre

Couper les extrémités du concombre et émincer en tranches très fines.

Mettre les tranches de concombre dans un saladier, presser le reste de l'ail, ajouter le yogourt et bien mélanger.

Assaisonner avec du poivre\* et du sel\*.

Laisser reposer jusqu'au moment de servir.

Hacher finement le persil.

### Merlu

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



### Faire revenir les ingrédients

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* à feu moyen, presser la moitié de l'ail, ajouter « Hello mezzé », l'oignon et les tomates en dés, et faire suer 2 à 3 min.

Ajouter les pâtes orzo et faire revenir encore 2 minutes.



### Faire cuire le poisson

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Saler\* les filets de poisson dans la poêle sur le côté peau et faire revenir env. 3 à 4 min.

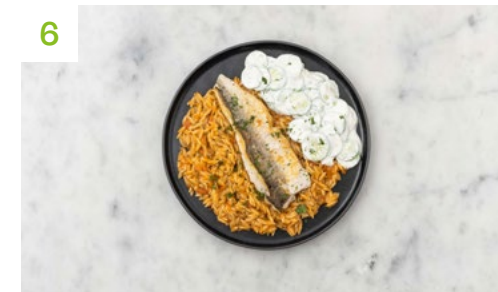
Ensuite, retourner avec précaution les filets et faire revenir encore 2 à 3 min. jusqu'à ce que le poisson ne soit plus translucide.



### Faire cuire les pâtes orzo

Dégeler les pâtes orzo avec le bouillon préparé, couvrir et laisser mijoter 10 à 12 min. à feu moyen en remuant.

Éteindre ensuite la plaque de cuisson et laisser gonfler au moins 10 minutes.



### Dresser

Après l'avoir laissé gonfler, retirer le couvercle, incorporer le pesto de tomates et les deux tiers du persil haché aux pâtes orzo, saler\* et poivrer\*.

Répartir l'orzo sur les assiettes, dresser la salade de concombre et le poisson à côté. Recouvrir du persil restant 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) !

