Seehecht mit tomatigen Orzonudeln

dazu Zaziki-Gurkensalat

14

Family 30 – 40 Minuten • 2625 kj/627 kcal • Tag 2 kochen

Eschalotte

Tomaten

Orzo-Nudeln

Seehecht

Gurke

Joghurt

Knoblauchzehe

Petersilie

Gewürzmischung „Hello Mezze“

Tomatenpesto

Natürlicher Geschmack
- 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 **15)**	1 x	180 g	1 x	360 g
Seehecht **4)**	2 x	125 g	4 x	125 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Joghurt **7)**	1 x	75 g	2 x	75 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 **14)**	1 x	10 g	1 x	10 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 Sulfite **15)** Weizen.

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

2022-W38

1

Zu Beginn

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

Eschalotte halbieren, abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen.

Tomaten halbieren, Strunk herausschneiden 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.

2

Zutaten anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [**2 EL**] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Die Hälfte vom **Knoblauch** hineinpressen, **Gewürzmischung** „**Hello Mezze**“, **Eschalotten**- und **Tomatenwürfel** hinzufügen und alles 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Orzonudeln zugeben und alles 2 Min. braten.

3

Orzonudeln kochen

Orzonudeln 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.

4

Für den Gurkensalat

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

Gurkenscheiben in eine grosse Schüssel geben, **restlichen Knoblauch** dazu pressen.

Joghurt hinzufügen und gründlich vermengen.

Mit **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken und bis zum Anrichten ziehen lassen.

Petersilie fein hacken.

5

Fisch braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [**2 EL**] **Öl*** 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.

6

Anrichten

Nach Ende der Quellzeit Deckel abnehmen, **Tomatenpesto** und zwei Drittel der gehackten **Kräuter** unter die **Orzonudeln** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Orzonudeln auf Teller verteilen, **Gurkensalat** und gebratenen **Fisch** daneben anrichten. Mit restlichen **Kräutern** toppen 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 ein!

Hake with tomato orzo noodles

and tzatziki and cucumber salad

Family 30-40 minutes • 2.625 kj/627 kcal • Cook on day 2

14

Shallots

Tomatoes

Orzo noodles

Hake

Cucumber

Yoghurt

Garlic clove

Parsley

“Hello Mezze” spice mix

Tomato pesto

Natürlicher Geschmack
- 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 **15)**	1 x	180 g	1 x	360 g
Hake **4)**	2 x	125 g	4 x	125 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Yoghurt **7)**	1 x	75 g	2 x	75 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 **14)**	1 x	10 g	1 x	10 g
Chicken stock powder*, olive oil*, water*, 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. 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).

2022-W38

1

Get started

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

Halve and peel shallot, then dice it finely.

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*.

2

Sauté the ingredients

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

Press in half of the garlic, add "Hello Mezze" spice mix, diced shallots and tomatoes and sauté everything for 2-3 min. until colourless.

Add orzo noodles and fry everything for 2 min.

3

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.

4

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 and press in remaining garlic.

Add the yoghurt and mix thoroughly.

Season with pepper* and salt* and let it sit until ready to serve.

Finely chop the parsley.

5

Fry the fish

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

Season fish fillets with salt* and pepper*, then put them in the frying pan skin side down 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

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

Apportion orzo onto plates and add the cucumber salad and the fried fish. Top with the rest of the herbs 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!

Merlu avec des pâtes orzo à la tomate

et une salade de concombre et de tzatziki

14

Famille 30 – 40 minutes • 2.625 kj/627 kcal • Cuisiner le 2e jour

Échalote

Tomates

Pâtes orzo

Merlu

Concombre

Yogourt

Gousse d'ail

Persil

Mélange d'épices « Hello Mezzé »

Pesto de tomates

Natürlicher Geschmack
- 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 **15)**	1 x	180 g	1 x	360 g
Merlu **4)**	2 x	125 g	4 x	125 g
Concombre	1 x	200 g	2 x	200 g
Yogourt **7)**	1 x	75 g	2 x	75 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 **14)**	1 x	10 g	1 x	10 g
Bouillon de volaille en poudre*, huile d'olive*, eau*, 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. 1.000 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 !)

2022-W38

1

Pour commencer

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

Couper l'échalote en deux, peler et hacher finement.

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*.

2

Faire revenir les ingrédients

Chauffer dans une grande casserole 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* à feu moyen.

Y presser la moitié de l'ail, ajouter le mélange d'épices « Hello Mezzé », les dés d'échalotes et de tomates et faire suer le tout pendant 2 à 3 min.

Ajouter les pâtes orzo et faire revenir le tout pendant 2 min.

3

Cuire les pâtes orzo

Déglacer les pâtes orzo avec le bouillon préparé et laisser mijoter à feu doux pendant 10 à 12 min à couvert, en remuant de temps en temps.

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

4

Pour la salade de concombre

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

Mettre les tranches de concombre dans un saladier, y presser le reste de l'ail.

Ajouter le yogourt et mélanger délicatement.

Assaisonner de poivre* et de sel* et laisser reposer jusqu'au moment de servir.

Hacher finement le persil.

5

Faire cuire le poisson

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

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.

6

Dresser

Après avoir laissé gonfler les pâtes, retirer le couvercle, incorporer le pesto de tomates et les deux tiers des fines herbes hachées aux pâtes orzo, saler* et poivrer*.

Répartir les pâtes orzo sur les assiettes, dresser la salade de concombre et le poisson à côté. Garnir avec le reste des fines herbes et déguster.

Bon appétit !

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 !