

# Seehecht in würziger Hoisin-Marinade auf Chilinudel-Pfanne

Unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 2.670 kj/638 kcal • Tag 2 kochen

4



Seehecht



Chilinudeln



Ingwer



Knoblauchzehe



Sojasauce



Hoisin-Sauce



Rüebli



Frühlingszwiebel



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

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>6)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Chilnudeln <b>1)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce <b>1) 10)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Hoisin-Sauce <b>1) 10)</b>	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	4 x 35 g
Öl*, Gemüsebouillonpulver* 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	643 kj/154 kcal	2.670 kj/638 kcal
Fett	3.30 g	13.72 g
– davon ges. Fettsäuren	0.41 g	1.69 g
Kohlenhydrate	19.07 g	79.22 g
– davon Zucker	4.67 g	19.39 g
Eiweiss	6.67 g	27.72 g
Salz	1.100 g	4.570 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 : 1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **6)** Fisch oder Fischerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse.

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



### Fisch marinieren

Einen grossen Topf mit **Wasser** füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.

Die Hälfte [**alles**] vom **Ingwer** schälen und fein hacken.

**Knoblauchzehe** abziehen und ebenfalls fein hacken.

In einer grossen Schüssel **Ingwer**, **Knoblauch**, **Sojasauce** und **Hoisinsauce** mischen und mit **Pfeffer\*** würzen.

**Fischfilets** trocken tupfen, jeweils in 3 Stücke schneiden und in der **Marinade** ziehen lassen.



### Fisch braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Fischfilets** aus der **Marinade** nehmen, **Marinade** etwas abstreifen und die **Filets** in der Bratpfanne von jeder Seite 2–3 Min. braten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

**Fischfilets** herausnehmen und beiseitestellen.

### Seehecht

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



### Gemüse schneiden

**Rüebli** schälen und schräg in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Frühlingszwiebeln** schräg in 2 cm grosse Stücke schneiden.

Etwas vom grünen Teil in feine Ringe schneiden.



### Gemüse braten

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Rüeblistücke** darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten. **Frühlingszwiebelstücke** dazugeben und 2–3 Min. mitbraten. **Chilnudeln** dazugeben und kurz durchrühren. Mit **Marinade**, aufgefangenem **Kochwasser** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** ablöschen und 1–2 Min. erhitzen. Eventuell **Fischfilets** nochmal zum Erwärmen auf die **Nudeln** legen.



### Chilnudeln kochen

**Chilnudeln** in das **kochende Wasser\*** geben, 3–4 Min. kochen.

Nach der Garzeit 150 ml [300 ml] **Kochwasser\*** abnehmen, dann die **Nudeln** durch ein Sieb abgiessen, kalt abspülen und beiseitestellen.



### Anrichten

**Chilnudelpfanne** auf Teller verteilen, **Fischfilets** darauf legen und mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

### 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!





# Hake in a spicy hoisin marinade on a bed of chilli noodles

Under 650 calories • 35-45 minutes • 2.670 kj/638 kcal • Cook on day 2

4



Hake



Chilli noodles



Ginger



Garlic cloves



Soy sauce



Hoisin sauce



Carrots



Spring onions



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

Good to have at hand  
Vegetable stock powder\*, oil\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hake <b>6)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Chilli noodles <b>1)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Ginger	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Soy sauce <b>1) 10)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Hoisin sauce <b>1) 10)</b>	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Spring onion	2 x 35 g	4 x 35 g
Oil*, vegetable stock powder*	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	643 kJ/154 kcal	2.670 kJ/638 kcal
Fat	3.30 g	13.72 g
- incl. saturated fats	0.41 g	1.69 g
Carbohydrate	19.07 g	79.22 g
- incl. sugar	4.67 g	19.39 g
Protein	6.67 g	27.72 g
Salt	1.100 g	4.570 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: 1)** Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **6)** Fish or fish products **10)** Soya or soya products.

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



## 1 Marinate the fish

Fill a large pot with water, add salt\*, and bring to the boil.

Peel and finely chop half [all] of the ginger.

Peel and finely chop the garlic cloves.

In a large bowl, mix together the ginger, garlic, soy sauce and hoisin sauce and season with pepper\*.

Pat the fish fillets dry, cut each into 3 pieces and add to the marinade.



## 2 Chop the vegetables

Peel the carrots and cut them diagonally into slices 0.5 cm thick.

Slice the spring onions diagonally into 2 cm pieces.

Thinly slice some of the green parts.



## 3 Cook the chilli noodles

Add the chilli noodles to the boiling water\* and cook for 3-4 min.

Once cooked, remove 150 ml [300 ml] cooking water\*, then drain the noodles in a sieve, rinse in cold water and set aside.



## 4 Fry the fish

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

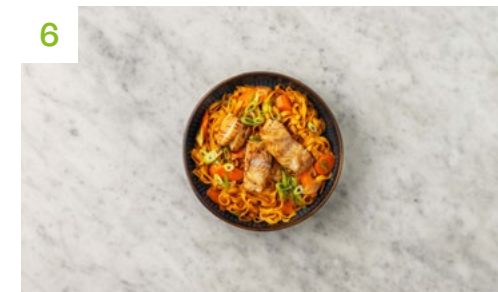
Remove the fish fillets from the marinade, wipe off some of the marinade and fry the fillets in a frying pan for 2-3 min. on each side until they are no longer translucent on the inside.

Remove the fish fillets and set aside.



## 5 Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the same frying pan. Sauté the carrot slices on a medium heat for around 3 min. Add the spring onions and sauté for 2-3 min. Add the chilli noodles and stir briefly. Deglaze the pan with the marinade, the reserved cooking water and 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and heat for 1-2 min. If necessary, place the fish fillets on top of the noodles to heat them up again.



## 6 Serve

Divide the chilli noodles between plates, place the fish fillets on top and top with the green parts of the spring onions.

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



# Merlu dans une marinade épicée à la sauce hoisin sur une poêlée de nouilles au chili

Moins de 650 calories • 35 – 45 minutes • 2.670 kJ/638 kcal • Cuisiner au 2e jour

4



Merlu



Nouilles au chili



Gingembre



Gousse d'ail



Sauce soja



Sauce hoisin



Carottes



Oignons de printemps



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
bouillon de légumes en poudre\*, huile\*

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu <b>6</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Nouilles au piment <b>1</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja <b>1</b> <b>10</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sauce hoisin <b>1</b> <b>10</b>	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	4 x 35 g
Huile*, bouillon de légumes en poudre*	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	643 kJ/154 kcal	2.670 kJ/638 kcal
Lipides	3.30 g	13.72 g
- dont acides gras saturés	0.41 g	1.69 g
Glucides	19.07 g	79.22 g
- dont sucre	4.67 g	19.39 g
Protéines	6.67 g	27.72 g
Sel	1.100 g	4.570 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 : 1** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **6** poisson ou produits à base de poisson **10** soja ou produits à base de soja.

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



### Faire mariner le poisson

Remplir une grande casserole d'eau chaude\*, saler\* et porter à ébullition.

Peler et hacher finement la moitié [l'ensemble] du gingembre.

Peler l'ail et le hacher finement.

Dans un saladier, mélanger le gingembre, l'ail, la sauce soja et la sauce hoisin et poivrer\*.

Sécher les filets de poisson, les couper en 3 morceaux et les laisser mariner dans la marinade.



### Faire cuire le poisson

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

Retirer les filets de poisson de la marinade, racler un peu la marinade et faire cuire les filets dans la poêle pendant 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils ne soient plus translucides à l'intérieur.

Retirer les filets de poisson et les mettre de côté.

#### Merlu

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



### Couper les légumes

Peler les carottes et couper en diagonale en tranches de 0.5 cm.

Couper les oignons de printemps en diagonale en morceaux d'env. 2 cm.

Couper un peu de la partie verte en fines rondelles.



### Faire revenir les légumes

Dans la même poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\*. Faire revenir les morceaux de carottes à feu moyen env. 3 minutes. Ajouter les morceaux d'oignon de printemps et faire revenir 2 à 3 minutes. Ajouter les nouilles au chili et mélanger brièvement. Déglacer avec la marinade, l'eau de cuisson récupérée et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et faire chauffer pendant 1 à 2 minutes. Remettre éventuellement les filets de poisson sur les nouilles pour les réchauffer.



### Faire cuire les pâtes au piment

Mettre les nouilles au chili dans l'eau bouillante\*, cuire 3 à 4 minutes.

Une fois la cuisson terminée, récupérer 150 ml [300 ml] d'eau de cuisson\*, puis égoutter les nouilles dans une passoire, les rincer à l'eau froide et les mettre de côté.



### Dresser

Répartir la poêlée de nouilles au chili sur les assiettes, poser les filets de poisson dessus et garnir avec les rondelles vertes d'oignons de printemps.

### 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) !

