

Souflaki-Seehecht mit Zitronenkartoffeln

mindestens -20% Kalorien im Vergleich zu den anderen Rezepten

-20% Kalorien 40 – 50 Minuten • 2.678 kj/640 kcal • Tag 2 kochen

20



vorw. festk. Kartoffeln



Seehecht



Gewürzmischung „Souflaki“



Dill



Zitrone



Gurke



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



Eschalotte



Mayonnaise



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

Gut, im Haus zu haben

Olivener Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 tiefen Teller und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Seehecht 6	2 x 125 g	4 x 125 g
Gewürzmischung „Souflaki“	1 x 4 g	1 x 8 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Naturjoghurt 5	1 x 100 g	1 x 200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Olivenöl*, 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	366 kJ/87 kcal	2.678 kJ/640 kcal
Fett	4.21 g	30.81 g
- davon ges. Fettsäuren	0.72 g	5.25 g
Kohlenhydrate	7.66 g	56.08 g
- davon Zucker	1.46 g	10.72 g
Eiweiss	4.30 g	31.47 g
Salz	0.156 g	1.141 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 : **2)** Eier oder Eierzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **6)** Fisch oder Fischerzeugnisse.

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



Kartoffeln backen

Kartoffeln je nach Vorliebe geschält oder ungeschält in 2.5 cm breite Spalten schneiden.

Zitrone heiss abwaschen.

Schale der **Zitrone** abreiben und **Zitrone** in 6 [12] Spalten schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, dem **Saft** aus 3 [6] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und für 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich und goldbraun sind.

Die **Knoblauchzehe** für 10 Min. mit auf das Blech geben.



Tzatziki zubereiten

Das Viertel der **Gurke** halbieren, das Innere mit einem Löffel herauskratzen und **Gurke** in eine kleine Schüssel reiben.

Den **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, abziehen und in die Schüssel zu der geriebenen **Gurke** pressen.

Joghurt, **Mayonnaise** und restlichen **Dill** hinzufügen, gut verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



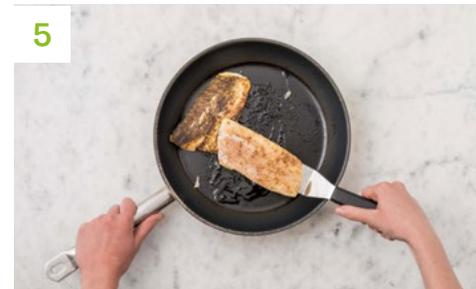
Kleine Vorbereitung

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** nach Belieben schälen, ein Viertel der **Gurke** abschneiden und für Schritt 4 beiseitestellen.

Den Rest der **Gurke** mit dem Sparschäler längs in Streifen hobeln oder in feine Scheiben schneiden.

Eschalotte abziehen und in feine Ringe schneiden.

Tipp: Wenn Dir rohe Zwiebel zu intensiv ist, leg die **Eschalottenringe** für ca. 10 Min. in eine Schale Wasser. Das macht sie milder.



Fisch braten

Den **Fisch** auf einem flachen Teller auf beiden Seiten vorsichtig mit der **Gewürzmischung „Souflaki“** (**Achtung: scharf!**), etwas **Salz*** und **Pfeffer*** einreiben.

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und den marinierten **Fisch** darin auf der Hautseite 2 – 3 Min. anbraten, dann wenden und weitere 2 – 3 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und nicht mehr glasig ist.



Salat zubereiten

Blätter der **Kräuter** abzupfen und fein hacken. In einer grossen Schüssel die Hälfte vom **Dill**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und den **Saft** aus 1 [2] **Zitronenspalten** verrühren.

Das **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Die gehobelten **Gurkenscheiben** und **Schalottenringe** hinzugeben und gut vermengen.



Anrichten

Die **Kartoffeln** aus dem Ofen nehmen, mit 1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb** vermengen und auf Teller verteilen.

Fisch und **Gurkensalat** dazu anrichten und mit **Tzatziki** und restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Souvlaki hake with lemon potatoes

At least -20% calories compared to the other recipes

-20% calories 40-50 minutes • 2.678 kj/640 kcal • Cook on day 2

20



Mainly waxy potatoes



Hake



"Souvlaki" spice mix



Dill



Lemon



Cucumber



Natural yoghurt



Garlic cloves



Shallot



Mayonnaise



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

Good to have at hand

Olive oil*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

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

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 deep plate and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Mainly waxy potatoes	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Hake 6	2 x 125 g	4 x 125 g
“Souvlaki” spice mix	1 x 4 g	1 x 8 g
Dill	1 x 10 g **	1 x 10 g
Lemon	1 x 90 g	2 x 90 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Natural yoghurt 5	1 x 100 g	1 x 200 g
Garlic cloves	1 x 4 g **	1 x 4 g
Shallot	1 x 50 g	2 x 50 g
Mayonnaise 2 4	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Olive oil*, 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	366 kJ/87 kcal	2.678 kJ/640 kcal
Fat	4.21 g	30.81 g
- incl. saturated fats	0.72 g	5.25 g
Carbohydrate	7.66 g	56.08 g
- incl. sugar	1.46 g	10.72 g
Protein	4.30 g	31.47 g
Salt	0.156 g	1.141 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: **2** Eggs or egg products **4** Mustard or mustard products **5** Milk or milk products (including lactose) **6** Fish or fish products.

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



Bake potatoes

Cut potatoes into wedges 2.5 cm wide, peeled or unpeeled according to taste.

Wash lemon with hot water.

Grate the peel from the lemon, then cut lemon into 6 [12] wedges.

Spread potatoes on a baking tray lined with baking paper, toss with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, the juice of 3 [6] lemon wedges, salt* and pepper*, and bake for 25-30 min. until potatoes are soft and golden brown.

Add the garlic cloves to the baking tray for 10 min.



Prepare tzatziki

Cut the cucumber quarter in half, scrape out the insides with a spoon, and grate cucumber into a small bowl.

Remove garlic from the oven, peel it, and press it into the bowl with the grated cucumber.

Add yoghurt, mayonnaise and the rest of the dill, mix well, and season with salt* and pepper*.



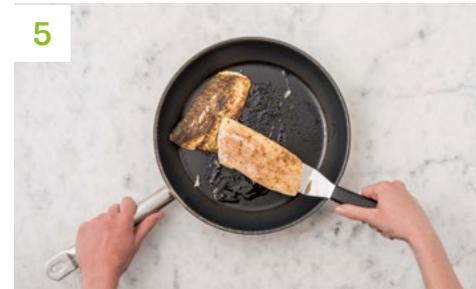
Short preparation

Cut off ends of cucumber, peel cucumber as desired, then cut off a quarter of the cucumber and set it aside for step 4.

Using the peeler, plane the rest of the cucumber lengthways into strips or slice it thinly.

Peel shallot and cut it into thin rings.

Tip: If raw onion is too intense for you, put the shallot rings in a bowl of water for approx. 10 min. This will make them milder.



Fry fish

On a flat plate, carefully rub the fish on both sides with the “Souvlaki” spice mix (warning: spicy!) and a little salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté the marinated fish on the skin side for 2-3 min., then turn it over and sauté for another 2-3 min. until the fish is golden brown and no longer glazed.



Prepare salad

Pluck the herb leaves and chop them finely. In a large bowl, stir together half of the dill, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, and the juice of 1 [2] lemon wedges.

Season dressing with salt* and pepper*.

Add the planed cucumber slices and the shallot rings and mix well.



Serve

Remove potatoes from the oven, toss with 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest, and apportion onto plates.

Add fish and cucumber salad and enjoy with the tzatziki and the rest of the lemon wedges.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Souflaki de merlu avec des pommes de terre au citron

Au moins -20 % de calories par rapport aux autres recettes

20

-20 % de calories 40 – 50 minutes • 2.678 kj/640 kcal • Cuisiner au 2e jour



Pommes de terre



Merlu



Mélange d'épices
« Souflaki »



Aneth



Citron



Concombre



Yogourt nature



Gousse d'ail



Échalote



Mayonnaise



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile d'olive*, huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher le poisson avec de l'essuie-tout.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol, 1 presse-ail, 1 assiette creuse et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Merlu 6	2 x 125 g	4 x 125 g
Mélange d'épices « Souflaki »	1 x 4 g	1 x 8 g
Aneth	1 x 10 g **	1 x 10 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Yogourt nature 5	1 x 100 g	1 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g **	1 x 4 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Mayonnaise 2) 4	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Huile d'olive*, 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	366 kJ/87 kcal	2.678 kJ/640 kcal
Lipides	4.21 g	30.81 g
- dont acides gras saturés	0.72 g	5.25 g
Glucides	7.66 g	56.08 g
- dont sucre	1.46 g	10.72 g
Protéines	4.30 g	31.47 g
Sel	0.156 g	1.141 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 : 2) œufs ou produits à base d'œufs 4) moutarde ou produits à base de moutarde 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose) 6) poisson ou produits à base de poisson

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



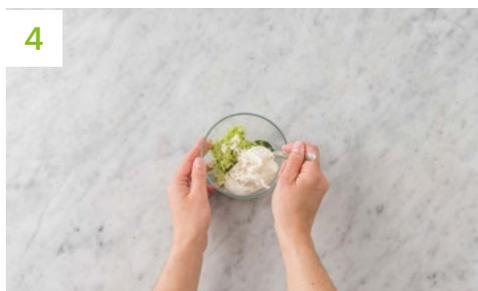
1 Cuire les pommes de terre

Couper les pommes de terre, après les avoir épluchées ou simplement lavées, en tranches de 2.5 cm d'épaisseur.

Laver le citron à l'eau chaude.

Râper le zeste du citron, puis couper le citron en 6 [12]. Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, le jus de 3 [6] tranches de citron, du sel* et du poivre* et faire cuire au four 25 à 30 min. jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées.

Ajouter les gousses d'ail sur la plaque de four pour 10 minutes.

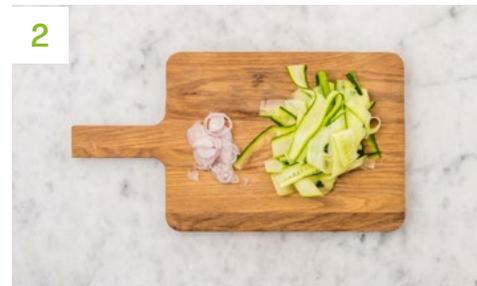


4 Préparer le tzatziki

Couper le quart du concombre en deux, gratter l'intérieur avec une cuillère et râper le concombre dans un bol.

Retirer l'ail du four, le peler et le presser dans le bol avec le concombre râpé.

Ajouter le yogourt, la mayonnaise et le reste de l'aneth, bien mélanger et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



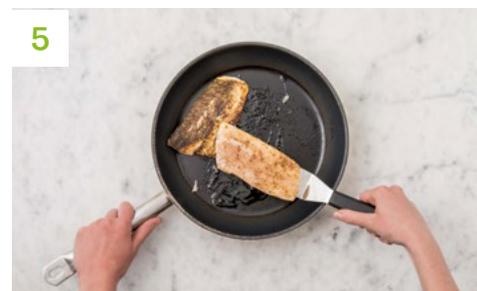
2 Petite préparation

Couper les extrémités du concombre, éplucher éventuellement le concombre, couper un quart du concombre et réserver pour l'étape 4.

Couper le reste du concombre en bandes dans le sens de la longueur à l'aide d'un économiseur ou en fines tranches.

Éplucher l'échalote et la couper en fines rondelles.

Astuce : si vous trouvez l'oignon cru trop intense, mettez les rondelles d'échalote dans un bol d'eau pendant environ 10 minutes. Cela la rendra plus douce.



5 Faire cuire le poisson

Sur une assiette plate, frotter avec précaution le poisson des deux côtés avec le mélange d'épices « Souflaki » (attention, ça pique !), un peu de sel* et de poivre*.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*, faire revenir le poisson mariné côté peau 2 à 3 min., puis retourner et faire revenir encore 2 à 3 min. jusqu'à ce que le poisson soit doré et ne soit plus vitreux.

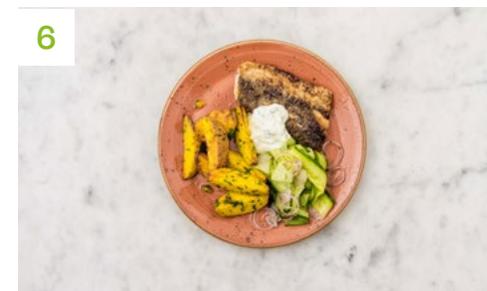


3 Préparer la salade

Arracher les feuilles des fines herbes pour les hacher finement. Dans un saladier, mélanger la moitié de l'aneth, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et le jus de 1 [2] tranches de citron.

Assaisonner la vinaigrette avec du sel* et du poivre*.

Ajouter les bandes de concombre et les rondelles d'échalote et mélanger bien.



6 Dresser

Sortir les pommes de terre du four, les mélanger avec 1 cc [2 cc] de zeste de citron et les disposer sur des assiettes.

Garnir du poisson et de la salade de concombre et déguster avec le tzatziki et les quartiers de citron restants.

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/

