

Souflaki-Seehecht mit Zitronenkartoffeln

dazu Gurkensalat und Zaziki

Unter 650 Kalorien High Protein 40 – 50 Minuten • 2.526 kj/604 kcal • Tag 2 kochen



Gut, im Haus zu haben
Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

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 | 500 g |
| Seehecht 4) | 2 x | 125 g |
| Gewürzmischung „Souflaki“ | 1 x | 4 g |
| Dill | 1 x | 10 g** |
| Zitrone | 1 x | 90 g |
| Gurke | 1 x | 200 g |
| Naturjoghurt 7) | 1 x | 100 g |
| Knoblauchzehe | 1 x | 4 g |
| Escalotte | 1 x | 50 g |
| Mayonnaise 8) 9) | 2 x | 17 ml |
| Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser* | | Angaben im Text |
| Salz*, Pfeffer* | | nach Geschmack |

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervom ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 1.000 g) |
|-------------------------|----------------|-----------------------|
| Brennwert | 370 kJ/89 kcal | 2.526 kJ/604 kcal |
| Fett | 4.52 g | 30.81 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.73 g | 4.99 g |
| Kohlenhydrate | 7.08 g | 48.26 g |
| - davon Zucker | 1.52 g | 10.37 g |
| Eiweiss | 4.47 g | 30.50 g |
| Salz | 0.167 g | 1.136 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) 8) Eier 9) Senf. (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



Kartoffeln backen

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

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.



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.



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 **Eschalottenringe** hinzugeben und gut vermengen.



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.

Seehecht

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



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.



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

served with cucumber salad and tzatziki

17

Under 650 calories · High protein · 40-50 minutes · 2.526 kj/604 kcal · Cook on day 2



Mainly waxy potatoes



Hake



“Souvlaki” spice mix



Dill



Lemon



Cucumber



Plain yoghurt



Garlic cloves



Shallots



Mayonnaise



Natürlicher Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe

- Ohne künstliche Aromen

- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

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

Let's get started

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

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 | 500 g |
| Hake 4) | 2 x | 125 g |
| "Souvlaki" spice mix | 1 x | 4 g |
| Dill | 1 x | 10 g ** |
| Lemon | 1 x | 90 g |
| Cucumber | 1 x | 200 g |
| Plain yoghurt 7) | 1 x | 100 g |
| Garlic cloves | 1 x | 4 g |
| Shallots | 1 x | 50 g |
| Mayonnaise 8) 9) | 2 x | 17 ml |
| Chicken stock powder*, oil*, water* | Amounts specified in text | |
| Salt*, pepper* | According to taste | |

**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 | 370 kJ/89 kcal | 2.526 kJ/604 kcal |
| Fat | 4.52 g | 30.81 g |
| - incl. saturated fats | 0.73 g | 4.99 g |
| Carbohydrate | 7.08 g | 48.26 g |
| - incl. sugar | 1.52 g | 10.37 g |
| Protein | 4.47 g | 30.50 g |
| Salt | 0.167 g | 1.136 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) 8) Eggs 9) Mustard.

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



Roast the potatoes

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

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

Wash the lemon with hot water. Zest the lemon, then cut the lemon into 6 [12] wedges.

Spread the potatoes out 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 roast for 25-30 min. until the potatoes are soft and golden brown.

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



Get prepped

Trim the cucumber, peel the cucumber if desired, then cut off a quarter of the cucumber and set it aside for step 4.

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

Peel the shallots and slice them 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.



Prepare the salad

Pick the leaves from the herbs and chop 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 the dressing with salt* and pepper*.

Add the sliced cucumber and shallot rings and mix well.

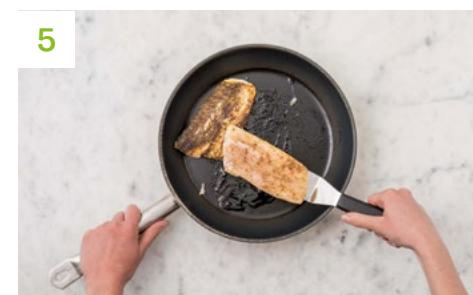


Prepare the tzatziki

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

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

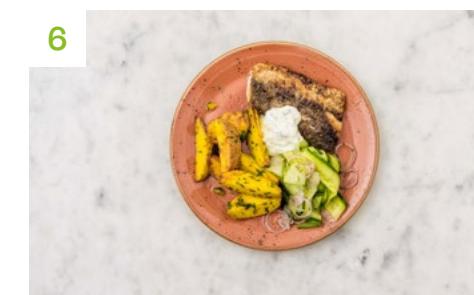
Add the yoghurt, mayonnaise and the rest of the dill, mix well, and season with salt* and pepper*.



Fry the fish

On a flat plate, carefully rub both sides of the fish 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 skin side down for 2-3 min., then turn it over and sauté for another 2-3 min. until the fish is golden brown and no longer translucent.



Serve

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

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

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/



Souvlaki de merlu avec pommes de terre au citron

accompagné d'une salade de concombre et de tzatziki

17

Moins de 650 calories Hautement protéiné 40 – 50 minutes • 2.526 kj/604 kcal • Cuisiner au 2e jour



Pommes de terre
à chair ferme



Merlu



Mélange d'épices
« Souvlaki »



Aneth



Citron



Concombre



Yogourt nature



Gousse d'ail



Échalote



Mayonnaise



Natürlicher
Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe

- Ohne künstliche Aromen

- Ohne hinzugefügte Glutamat

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.

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 500 g | 1 x 1.000 g |
| Merlu 4) | 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 7) | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Gousse d'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Échalote | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Mayonnaise 8) 9) | 2 x 17 ml | 4 x 17 ml |
| Bouillon de volaille en poudre, huile*, eau* | | 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 | 370 kJ/89 kcal | 2.526 kJ/604 kcal |
| Lipides | 4.52 g | 30.81 g |
| - dont acides gras saturés | 0.73 g | 4.99 g |
| Glucides | 7.08 g | 48.26 g |
| - dont sucre | 1.52 g | 10.37 g |
| Protéines | 4.47 g | 30.50 g |
| Sel | 0.167 g | 1.136 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) 8) œufs 9) moutarde.

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



1



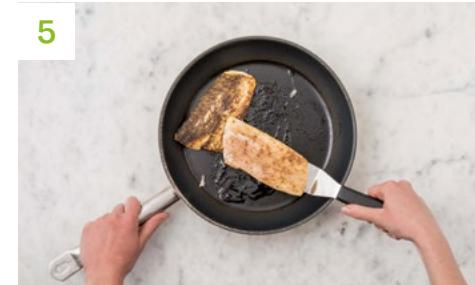
2



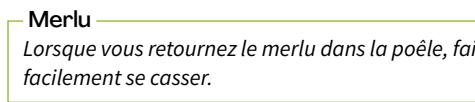
3



4



5



6

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*.

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*.

Faire cuire le poisson

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

Merlu

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

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/

