

Souflaki-Seehecht mit Zitronenkartoffeln dazu Gurkensalat und Zaziki

High Protein 40 – 50 Minuten • 2652 kj/634 kcal • Tag 2 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Seehecht



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Dill



Zitrone



Gurke



Joghurt



Knoblauchzehe



Eschalotte



Mayonnaise



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

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 600 g	1 x 1200 g
Seehecht (4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Gewürzmischung „Hello 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
Joghurt (7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Mayonnaise (8) 9)	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	369 kJ/88 kcal	2652 kJ/634 kcal
Fett	4.24 g	30.49 g
– davon ges. Fettsäuren	0.65 g	4.69 g
Kohlenhydrate	7.66 g	55.11 g
– davon Zucker	1.36 g	9.76 g
Eiweiss	4.34 g	31.20 g
Salz	0.156 g	1.124 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 in 2.5 cm breite Spalten schneiden.

Zitrone heiss abwaschen, 1 TL [2 TL] der Schale 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 sie weich sind.

Knoblauch für 10 Min. mitbacken.



Zaziki zubereiten

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

Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abziehen und in die Schüssel zu der **geraffelten 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 behutsam vor. Der Fisch ist zart und kann leicht zerfallen.



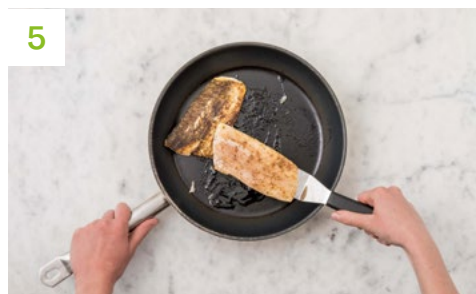
Kleine Vorbereitung

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

Den Rest der **Gurke** mit der **Gemüseraffel** 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

Fähnchen vom **Dill** abzupfen und fein hacken.

In einer grossen Schüssel die Hälfte vom Dill, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und den **Saft** aus 1 [2] **Zitronenspalte** verrühren.

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

Gehobelte Gurkenscheiben und **Eschalottenringe** hinzugeben und gut vermengen.



Anrichten

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit dem **Zitronenabrieb** vermengen und auf Teller verteilen.

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

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Souvlaki hake with lemon potatoes

served with cucumber salad and tzatziki

High protein 40-50 minutes • 2.652 kj/634 kcal • Cook on day 2



Mainly waxy potatoes



Hake



“Hello Souvlaki”
spice mix



Dill



Lemon



Cucumber



Yoghurt



Garlic clove



Shallots



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 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	600 g	1 x	1.200 g
Hake (4)	2 x	125 g	4 x	125 g
Spice mix "Hello Souvlaki"	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
Yoghurt (7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Garlic clove	1 x	4 g **	1 x	4 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Mayonnaise (8) (9)	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	369 kJ/88 kcal	2.652 kJ/634 kcal
Fat	4.24 g	30.49 g
- incl. saturated fats	0.65 g	4.69 g
Carbohydrate	7.66 g	55.11 g
- incl. sugar	1.36 g	9.76 g
Protein	4.34 g	31.20 g
Salt	0.156 g	1.124 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).



1 Roast the potatoes

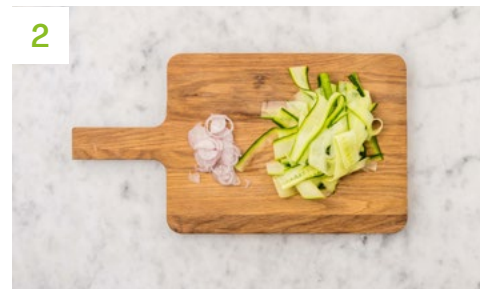
Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the potatoes into wedges 2.5 cm wide.

Wash the lemon with hot water, grate 1 tsp. [2 tsp.] peel, 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.

Also bake garlic in the oven for 10 min.



2 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.

Plane the rest of the cucumber lengthways into strips using the vegetable grater or cut it into thin slices.

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.



3 Prepare the salad

Pick the dill leaves from the stems 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 wedge.

Season the **dressing** with salt* and pepper*.

Add the cucumber slices and shallot rings and mix well.

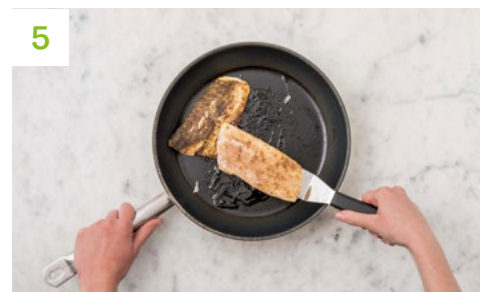


4 Prepare tzatziki

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*.



5 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.



6 Serve

Remove the potatoes from the oven, mix with lemon zest and apportion onto plates.

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

Bon appetit!

Hake

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

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Souvlaki de merlu avec pommes de terre au citron accompagné d'une salade de concombre et de tzatziki

Hautement protéiné 40 – 50 minutes • 2.652 kj/634 kcal • Cuisiner au 2e jour

21



Pommes de terre



Merlu



Mélange d'épices
« Hello Souvlaki »



Aneth



Citron



Concombre



Yogourt



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.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de cuisson 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 (4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Mélange d'épices « Hello 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 (7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Mayonnaise (8) (9)	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	369 kJ/88 kcal	2.652 kJ/634 kcal
Lipides	4.24 g	30.49 g
- dont acides gras saturés	0.65 g	4.69 g
Glucides	7.66 g	55.11 g
- dont sucre	1.36 g	9.76 g
Protéines	4.34 g	31.20 g
Sel	0.156 g	1.124 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 !)



Cuire les pommes de terre

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

Couper les **potatoes** en quartiers de 2.5 cm de large.

Laver le **citron** à l'eau chaude, râper 1 cc [2 cc] de **zeste** et couper le citron en 6 [12] tranches.

Répartir les **potatoes** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'**huile***, le **jus** de 3 [6] **quartiers de citron**, du **sel*** et du **poivre*** et faire cuire au four 25 à 30 minutes jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

Mettre l'ail au four pendant 10 minutes.



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***.



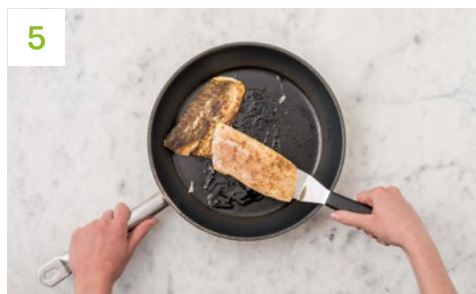
Petite préparation

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 lanières dans le sens de la longueur à l'aide d'un économiseur ou en fines tranches.

Peler 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.



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 minutes, puis retourner et faire revenir encore 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le poisson soit doré et ne soit plus vitreux.



Préparer la salade

Arracher et hacher finement les feuilles d'**aneth**.

Dans un saladier, mélanger la moitié de l'**aneth**, 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** et le jus de 1 [2] **quartier(s) de citron**.

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

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



Dresser

Sortir les **potatoes** du four, les mélanger avec le **zeste de citron** et les répartir 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 !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !



Merlu

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