

Zitroniger Fisch mit Kerbelsauce dazu käsiges Püree und Ofenzucchetti

High Protein unter 650 Kalorien Family 30 – 40 Minuten • 611 kcal • Tag 2 kochen

34



Seehecht



Zitrone



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Halbrahm



Zucchini



geriebener Hartkäse



Kerbels



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Milch*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Zucchetti	1 x 220 g	2 x 220 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Kerbel	1 x 10 g**	1 x 10 g

**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. 700 g)
Brennwert	362 kJ/ 87 kcal	2555 kJ/ 611 kcal
Fett	3.66 g	25.79 g
- davon ges. Fettsäuren	1.32 g	9.31 g
Kohlenhydrate	7.79 g	54.90 g
- davon Zucker	1.38 g	9.73 g
Eiweiss	5.12 g	36.10 g
Salz	0.160 g	1.131 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

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



Kartoffeln kochen

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

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

Kartoffeln mit **reichlich heissem Wasser*** in einen grossen Topf geben, **salzen***, aufkochen lassen und **Kartoffelstücke** darin ca. 15 Min. weich garen.



Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf **Halbrahm** mit 4 g **[8 g] Gemüsebouillonpulver*** vermischen, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, 2 – 3 Min. kochen und eindicken lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Blätter von **Kerbel** abzupfen und fein hacken.



Gemüse schneiden

Zucchetti in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden und in eine grosse Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und in die Schüssel zu der **Zucchetti** pressen.

Mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Zucchetti auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei Platz für den **Fisch** lassen.



Püree vollenden

Kartoffeln nach der Garzeit in ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben.

Hartkäse und einen Schluck **Milch*** zugeben, dann zu einem cremigen **Püree** stampfen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du keine Milch* zu Hause hast, kannst Du auch einen Schluck Kochwasser* dazugeben.



Fisch backen

Zitrone heiss abwaschen. 4 **[8]** dünne Scheiben von der **Zitrone** schneiden, restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.

Fisch mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und auf das Backblech legen.

Fisch mit den **Zitronenscheiben** belegen und mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln.

Zucchetti und **Fisch** im Ofen 12 – 15 Min. backen, bis der **Fisch** gar und die **Zucchetti** weich ist.



Anrichten

Kurz vor dem Anrichten gehackten **Kerbel** zur **Sauce** geben.

Hartkäse-Kartoffel-Püree auf Teller verteilen.

Fisch und **Zucchetti** dazu anrichten und alles mit **Kerbelsauce** und **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!



Fish in lemon with chervil sauce

served with cheesy mash and roasted courgette

High protein Under 650 calories Family 30-40 minutes • 611 kcal • Cook on day 2



Hake



Lemon



Garlic clove



Floury potatoes



Single cream



Courgette



Grated hard cheese



Chervil



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

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basic ingredients

Oil*, salt*, pepper*, milk*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 small pot, 1 hand blender, 1 sieve and 1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake 4)	2 x	125 g	4 x	125 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Floury potatoes	1 x	600 g	1 x	1.200 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Chervil	1 x	10 g**	1 x	10 g

**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. 630 g)
Calories	362 kJ/ 87 kcal	2.555 kJ/ 611 kcal
Fat	3.66 g	25.79 g
- incl. saturated fats	1.32 g	9.31 g
Carbohydrate	7.79 g	54.90 g
- incl. sugar	1.38 g	9.73 g
Protein	5.12 g	36.10 g
Salt	0.160 g	1.131 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.

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



Cook the potatoes

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

Peel the potatoes and cut them into 2 cm pieces.

Put potatoes and plenty of hot water* in a large pot, add salt*, bring to the boil and cook potato pieces for approx. 15 min. until soft.



Prepare the sauce

In a small pot, mix single cream with 4 g [8 g] vegetable stock powder* and bring to the boil on medium heat, then cook for 2-3 min. and allow to thicken. Season with salt* and pepper*.

Pluck leaves from chervil and chop finely.



Chop the vegetables

Cut the courgette into 0.5 cm thick slices and place in a large bowl.

Peel the garlic and press it into the bowl with the courgette.

Mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Spread the courgette on a baking tray lined with baking paper, leaving some space for the fish.



Finish the mash

Drain the potatoes in a sieve after cooking, then return them to the pot.

Add hard cheese and a dash of milk*, then mash into a creamy purée and season with salt* and pepper*.

Tip: If you don't have any milk* in the house, you can also use a dash of the cooking water*.



Bake the fish

Wash the lemon with hot water. Cut 4 [8] thin slices from the lemon and then cut the remaining lemon into wedges.

Season fish with salt* and pepper* and place on the baking tray.

Top the fish with the lemon slices and drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*.

Bake the courgette and fish in the oven for 12-15 min. until the fish is cooked and courgette is tender.



Serve

Just before serving, add the chopped chervil to the sauce.

Apportion the potato and cheese mash onto plates.

Add fish and courgette and enjoy everything with the chervil sauce and 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!



Poisson citronné avec sauce au cerfeuil accompagné d'une purée au fromage et de courgette au four

Hautement protéiné Moins de 650 calories Famille 30 – 40 minutes • 611 kcal • Cuisiner au 2e jour

34



Merlu



Citron



Gousse d'ail



Pommes de terre
à chair farineuse



Crème demi-écrémée



Courgettes



Fromage à pâte dure râpé



Cerfeuil



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

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Huile*, sel*, poivre*, lait*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 petite casserole, 1 mixeur, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Cerfeuil	1 x 10 g**	1 x 10 g

**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. 700 g)
Valeur calorique	362 kJ/ 87 kcal	2.555 kJ/ 611 kcal
Lipides	3.66 g	25.79 g
- dont acides gras saturés	1.32 g	9.31 g
Glucides	7.79 g	54.90 g
- dont sucre	1.38 g	9.73 g
Protéines	5.12 g	36.10 g
Sel	0.160 g	1.131 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

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



1 Faire cuire les pommes de terre

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

Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux d'env. 2 cm.

Mettre les pommes de terre dans une grande casserole remplie d'une grande quantité d'eau* chaude, saler*, porter à ébullition et faire cuire les pommes de terre env. 15 min.



4 Préparer la sauce

Dans une petite casserole, mélanger la crème demi-écrémée et 4 g [8 g] de bouillon de légumes*. Porter à ébullition à feu moyen, puis laisser mijoter et épaissir 2 à 3 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Arracher les feuilles de cerfeuil et hacher finement.



2 Couper les légumes

Couper la courgette en tranches de 0.5 cm d'épaisseur et les mettre dans un saladier.

Peler l'ail et le presser dans le saladier pour le mélanger à la courgette.

Assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Répartir les rondelles de courgette sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et laisser un peu de place pour le poisson.



5 Finir la purée

Une fois le temps de cuisson écoulé, égoutter les pommes de terre dans une passoire, puis remettre dans la casserole.

Ajouter le fromage et un peu de lait* ; écraser le tout afin d'obtenir une purée crémeuse, saler* et poivrer*.

Astuce : si vous n'avez pas de lait à la maison, vous pouvez également ajouter un peu d'eau* de cuisson.



3 Faire cuire le poisson

Laver le citron à l'eau chaude. Couper 4 [8] fines tranches de citron et couper le reste du citron en quartiers.

Assaisonner le poisson avec du sel* et du poivre* et déposer sur la plaque de four.

Recouvrir le poisson de tranches de citron et arroser d'1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire cuire les courgettes et le poisson au four pendant 12 à 15 min jusqu'à ce que le poisson soit cuit et les courgettes tendres.



6 Dresser

Juste avant de servir, ajouter le cerfeuil haché à la sauce.

Répartir la purée de pomme de terre au fromage dans les assiettes.

Garnir avec le poisson et les courgettes et déguster le tout avec la sauce au cerfeuil et les quartiers de citron.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le
QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

