

Zitroniger Fisch mit Rahmsauce & käsigem Püree dazu Ofenzucchetti

unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 3131 kj/748 kcal • Tag 2 kochen

4



Seehecht



Zitrone



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Halbrahm



Zucchini



Hartkäse geraspelt



Petersilie



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

Gut, im Haus zu haben

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

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.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 6	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 5	1 x 200 g	2 x 200 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Hartkäse geraspelt 2) 5	1 x 20 g	1 x 40 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gemüsebouillonpulver*, 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	426 kJ/102 kcal	3.131 kJ/748 kcal
Fett	5.48 g	40.27 g
– davon ges. Fettsäuren	0.50 g	3.71 g
Kohlenhydrate	7.71 g	56.64 g
– davon Zucker	1.04 g	7.64 g
Eiweiss	5.03 g	36.94 g
Salz	0.156 g	1.145 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 **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 kochen

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 der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



Gemüse schneiden

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.

Zucchettischeiben in eine grosse Schüssel geben. **Knoblauch** dazupressen und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Zucchini auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ein bisschen 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, 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.

Hälfte der **Zitrone** in 4 [8] dünne Scheiben schneiden und 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.

Zucchini und **Fisch** in den Ofen geben und für 12 – 15 Min. backen, bis der **Fisch** gar und die **Zucchini** weich sind.



Anrichten

Kurz vor dem Anrichten die Hälfte der **Petersilie** zur **Sauce** geben.

Käse-Kartoffel-Püree auf Tellern verteilen und mit restlicher **Petersilie** toppen.

Fisch und **Zucchini** dazu anrichten und alles mit **Rahmsauce** 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!



Lemon fish with cream sauce & cheesy mash

served with baked courgette

Under 650 calories • 30-40 minutes • 3.131 kj/748 kcal • Cook on day 2

4



Hake



Lemon



Garlic clove



Floury potatoes



Single cream



Courgette



Grated hard cheese



Parsley



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, oil*, salt*, pepper*, milk*

Let's get started

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

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

Boil plenty of water in the kettle.

What you need

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 6)	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 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Hard cheese, grated 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Vegetable stock powder*, 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	426 kJ/102 kcal	3.131 kJ/748 kcal
Fat	5.48 g	40.27 g
- incl. saturated fats	0.50 g	3.71 g
Carbohydrate	7.71 g	56.64 g
- incl. sugar	1.04 g	7.64 g
Protein	5.03 g	36.94 g
Salt	0.156 g	1.145 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 **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).



Cook potatoes

Peel potatoes and cut into approx. 2 cm pieces. Put potatoes and plenty of hot water* in a large pot, add salt*, bring to a 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 the parsley leaves and chop finely.



Chop the vegetables

Cut off the ends of the courgette and cut the courgette into 0.5 cm thick slices.

Peel the garlic.

Put courgette slices in a large bowl. Press in garlic and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

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



Finish mash

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

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

Tip: If you do not 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 half of the lemon into 4 [8] thin slices and the rest into wedges.

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

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

Put courgette and fish into the oven and bake for 12-15 min. until the fish is cooked and the courgette is soft.



Serve

Just before serving, add half of the parsley to the sauce.

Apportion potato and cheese mash onto plates and top with the rest of parsley.

Add fish and courgette and enjoy everything with the cream 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 au citron, sauce à la crème, purée au fromage et courgettes au four

Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 3.131 kj/748 kcal • Cuisiner au 2e jour

4



Merlu



Citron



Gousse d'ail



Pommes de
terre farineuses



Crème demi-écrémée



Courgettes



Fromage à pâte dure râpé



Persil



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
bouillon de légumes en poudre*, huile*, sel*,
poivre*, lait*

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 6	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 5	1 x 200 g	2 x 200 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Fromage à pâte dure râpé 2 5	1 x 20 g	1 x 40 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Bouillon de légumes en poudre*, 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	426 kJ/102 kcal	3.131 kJ/748 kcal
Lipides	5.48 g	40.27 g
- dont acides gras saturés	0.50 g	3.71 g
Glucides	7.71 g	56.64 g
- dont sucre	1.04 g	7.64 g
Protéines	5.03 g	36.94 g
Sel	0.156 g	1.145 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 **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 !)



Faire cuire les pommes de terre

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.



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 et hacher finement les feuilles de persil.



Couper les légumes

Couper les extrémités de la courgette et débiter en rondelles de 0.5 cm.

Peler l'ail.

Mettre les rondelles de courgette dans un saladier. Presser l'ail dans le saladier et mélanger 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 sulfurisé et laisser un peu de place pour le poisson.



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 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 !



Faire cuire le poisson

Laver le citron à l'eau chaude.

Couper la moitié du citron en 4 [8] tranches fines et le reste 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*.

Enfourner courgette et poisson 12 à 15 min. jusqu'à ce que le poisson soit cuit et les rondelles de courgette tendres.



Dresser

Au moment de servir, ajouter à la sauce la moitié du persil. Répartir la purée de pommes de terre au fromage dans les assiettes et parsemer du reste persil. Garnir avec le poisson et les courgettes et déguster le tout avec la sauce à la crème et les quartiers de citron.

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 !

