

# Zitroniger Fisch mit Rahmsauce & käsigem Stock dazu Ofenzucchetti

30 – 40 Minuten • 2.518 kj/602 kcal • Tag 2 kochen

1



Seehecht



Zitrone



Knoblauchzehe



mehlig. Kartoffeln



Halbrahm



Zucchini



Hartkäse geraspelt



Petersilie



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

**Gut, im Haus zu haben**

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

# Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

## 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 <b>6)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Halbrahm <b>5)</b>	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Hartkäse geraspelt <b>5)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Öl*, Milch*, Gemüsebouillonpulver*	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	373 kJ/89 kcal	2.518 kJ/602 kcal
Fett	3.74 g	25.27 g
- davon ges. Fettsäuren	1.44 g	9.71 g
Kohlenhydrate	8.08 g	54.54 g
- davon Zucker	1.34 g	9.04 g
Eiweiss	5.25 g	35.44 g
Salz	0.163 g	1.101 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 :** **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.

### Seehecht

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



## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Lemony fish with cream sauce & cheesy mash

served with baked courgette

30-40 minutes • 2.518 kj/602 kcal • Cook on day 2

1



Hake



Lemon



Garlic cloves



Floury potatoes



Single cream



Courgette



Hard cheese, grated



Parsley



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

Good to have at hand

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

# Let's get started

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

Heat up plenty of water in the kettle.

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

## 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 <b>6</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Lemon	1 x 90 g	2 x 90 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Floury potatoes	1 x 600 g	1 x 1200 g
Single cream <b>5</b>	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Hard cheese, grated <b>5</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oil*, milk*, vegetable stock powder*	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	373 kJ/89 kcal	2.518 kJ/602 kcal
Fat	3.74 g	25.27 g
- incl. saturated fats	1.44 g	9.71 g
Carbohydrate	8.08 g	54.54 g
- incl. sugar	1.34 g	9.04 g
Protein	5.25 g	35.44 g
Salt	0.163 g	1.101 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:** **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!)



## Cooking the 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 the boil, and cook **potato** pieces for approx. 15 min. until soft.



## Prepare 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.

## Hake

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



## Chop 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 fish

Wash **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 the **parsley**.

Add **fish** and **courgette** and enjoy everything with the **cream sauce** and **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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Poisson au citron avec une sauce à la crème et de la purée au fromage accompagné de courgettes au four

30 – 40 minutes • 2.518 kj/602 kcal • Cuisiner au 2e jour

1



Merlu



Citron



Gousse d'ail



Pommes de terre  
à chair farineuse



Crème demi-écrémée



Courgettes



Fromage râpé



Persil



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

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

# C'est parti

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C pour les fours conventionnels (chaleur tournante 200 °C).

## 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 <b>6</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 600 g	1 x 1200 g
Crème demi-écrémée <b>5</b>	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Fromage à pâte dure râpé <b>5</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g

Huile\*, lait\*, bouillon de légumes en poudre\* Détails dans le texte

Sel\*, poivre\* selon les goûts

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenez 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. 1000 g)
Valeur calorique	373 kJ/89 kcal	2.518 kJ/602 kcal
Lipides	3.74 g	25.27 g
- dont acides gras saturés	1.44 g	9.71 g
Glucides	8.08 g	54.54 g
- dont sucre	1.34 g	9.04 g
Protéines	5.25 g	35.44 g
Sel	0.163 g	1.101 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 : 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 Faire cuire les pommes de terre

Éplucher les **potatoes** et les couper en morceaux d'env. 2 cm.

Mettre les **potatoes** dans une grande casserole remplie d'une grande quantité d'eau **chaude\***, **saler\***, porter à ébullition et faire cuire les **potatoes** 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 et hacher finement les feuilles de **persil**.

### Merlu

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



## 2 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.



## 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 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 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.



## 6 Dresser

Au moment de servir, ajouter à la **sauce** la moitié du persil.

Répartir la **purée** de **potatoes** au fromage dans les assiettes et parsemer du **reste de 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

