ZITRONIGES TILAPIA-FISCHFILET

dazu Kartoffelsalat mit Gurken und Radieschen

FAMILY HIGHLIGHT

- Tilapia-Fischfilet
- vorw. festk. Kartoffeln
- Gurke
- Radieschen
- Schnittlauch
- Frühlingszwiebel
- Zitrone
- mittelscharfer Senf
- Crème fraîche light

Mahl Zeit zum Aufzählen

Ein angebratenes Fischfilet passt einfach perfekt mit einer Zitrone zusammen! Darum freu Dich auf dieses leckere Rezept mit Radieschen, Gurke und Kartoffeln. Unser Familienkoch Marco hat alles gegeben, damit Du richtig geniessen kannst und Dir alles schmeckt. Tilapia ist übrigens eine Fischart, die es in der Nord- oder Ostsee zu kalt findet. Kennst Du Fische, die dort sehr gerne leben? Zählt gemeinsam am Tisch auf.

30 Minuten

Stufe 1

Tag 1 – 3 kochen

HelloFresh Familienkoch Marco

MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst Sie doch das **Dressing** verrühren oder den **Schnittlauch** mit einer Schere schneiden. Das ist sicher und macht Spass.

LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse**, **Kräuter** und **Fisch** ab und tupft den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 grossen Topf**, **1 grosse Schüssel** und eine **grosse Pfanne**.

1 KAROTFFELN KOCHEN

Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**. **Kartoffeln** schälen, halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Ein Topf mit heissem Wasser füllen, aufkochen lassen, salzen und **Kartoffelscheiben** darin ca. 8 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit **Gemüse** schneiden.

2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Gurke** abschneiden, halbieren, Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und **Gurke** in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

Radieschen achteln. Den weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Zitronenschale** fein abreiben. **Zitrone** längs vierteln. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

3 DRESSING ZUBEREITEN

In einer grossen Schüssel **Crème fraîche**, **Saft** von einem **Zitronenviertel**, **Senf**, **Olivenöl***, 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurken, **Radieschen**, **Schnittlauchröllchen** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** unter die **Crème fraîche** rühren.

4 KARTOFFELSALAT VOLLENDEN

Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen, kurz abkühlen lassen und unter das **Dressing** mischen.

5 FISCH BRATEN

Tilapiafilet salzen. In einer grossen Pfanne etwas **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Tilapiafilet** 5 – 7 Min. braten. 1/2 EL **Zitronenabrieb** mit 1 EL **Zitonensaft** und **Öl*** vermischen und über den **Fisch** geben.

Kartoffelsalat auf Teller verteilen, **Fisch** drauflegen, mit restlichen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN

ZUTATEN

	2P		4P	
vorw. festk. Kartoffeln	1 x	500 g	2 x	1000 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Radieschen	1 x	100 g	1 x	200 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	1 x	35 g
Zitrone	1 x	90 g	2 x	90 g
Schnittlauch	1 x	10 g	1 x	10 g
Crème fraîche light	1 x	150 g	2 x	150 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Tilapia-Fischfilet 6)	1 x	250 g	2 x	250 g
Öl*	je 1 EL		je 1.5 EL	
Olivenöl*	1 EL		3 EL	
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	324 kJ/77 kcal	741kJ/496 kcal
Fett	7 g	17 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	2 g
Kohlenhydrate	7 g	45 g
– davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiss	5 g	30 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

4) Senf 6) Fische

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

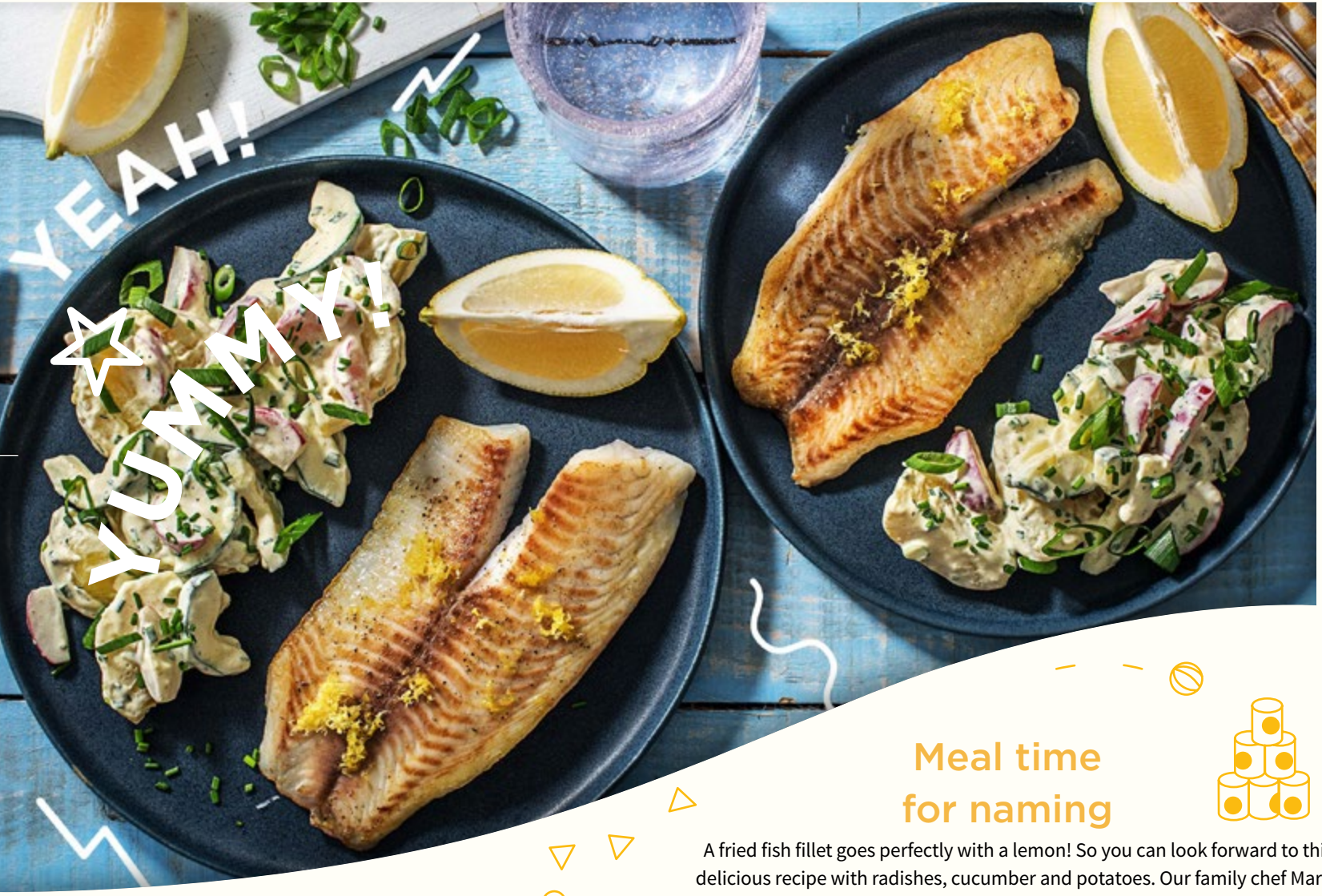
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

LEMON TILAPIA FISH FILLET

served with potato salad with cucumber and radish

FAMILY HIGHLIGHT



- Tilapia fish fillet
- Mainly waxy potatoes
- Cucumber
- Radishes
- Chives
- Spring onions
- Lemon
- Medium-hot mustard
- Crème fraîche light

Meal time for naming

A fried fish fillet goes perfectly with a lemon! So you can look forward to this delicious recipe with radishes, cucumber and potatoes. Our family chef Marco has given everything so that you'll enjoy these delicious tastes. By the way, tilapia is a fish species for whom the North and Baltic Seas are too cold. Do you know any fish that like living there? Name them together at the table.

30 minutes

Level 1

Cook on days 1 – 3

HelloFresh family chef Marco

TIP FOR KIDS TO JOIN IN

If you want to involve your children in the cooking process, let them mix the **dressing** or cut the **chives** with scissors. It's safe and fun.

LET´S GO

Wash **vegetables**, **herbs** and **fish** and pat the **fish** dry with **kitchen roll**.
You will also need: **1 large pot**, **1 large bowl** and **a large frying pan**.

1 COOK POTATOES

Heat up plenty of water in the **kettle**.
PEEL potatoes, halve them and cut them into slices 1 cm wide. Fill a pot with hot **water***, bring it to the boil, add **salt*** and simmer **potato slices** for approx. 8 min.

In the meantime, chop **vegetables**.

2 CHOP VEGETABLES

Cut off the ends of the **cucumber**, halve it and remove the core with a spoon, then cut the **cucumber** into approx. 0.5 cm wide half-moons.

Cut **radishes** into eighths. Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and keep them separate. Finely grate the **lemon rind**. Quarter **lemon** lengthways. Cut the **chives** into thin rolls.

3 PREPARE DRESSING

Mix **Crème fraîche**, **juice** from a **lemon** quarter, **mustard**, **olive oil***, 1 pinch of **sugar***, **salt*** and **pepper*** in a large bowl to make a **dressing**.

Stir the **cucumber**, radish, **chive rolls** and the white part of the **spring onion** into the **Crème fraîche**.

4 FINISH POTATO SALAD

Drain the **potatoes** using the lid, allow them to cool briefly and mix them into the **dressing**.

5 FRY FISH

Salt* the **tilapia fillet**. Heat a little **oil*** in a large frying pan on medium heat and fry the **tilapia fillet** for 5-7 min. Mix 1/2 tbsp. **lemon zest** with 1 tbsp. **lemon juice** and **oil*** and pour over the **fish**.

Apportion the **potato salad** onto plates, place the **fish** on top, sprinkle with the rest of the **spring onion rings** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Mainly waxy potatoes	1 x	500 g	2 x	1000 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Spring onions	1 x	35 g	1 x	35 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Chives	1 x	10 g	1 x	10 g
Crème fraîche light	1 x	150 g	2 x	150 g
Medium-hot mustard 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Tilapia fish fillet 6)	1 x	250 g	2 x	250 g
Oil*	1 tbsp. each		1.5 tbsp. each	
Olive oil*	1 tbsp.		3 tbsp.	
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

* 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	100 g	PORTION
Calories	324 kJ/77 kcal	741 kJ/496 kcal
Fat	7 g	17 g
– incl. saturated fats	1 g	2 g
Carbohydrate	7 g	45 g
– incl. sugar	1 g	8 g
Protein	5 g	30 g
Dietary fibre	1 g	6 g
Salt	1 g	1 g

ALLERGENS

4) Mustard 6) Fish

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

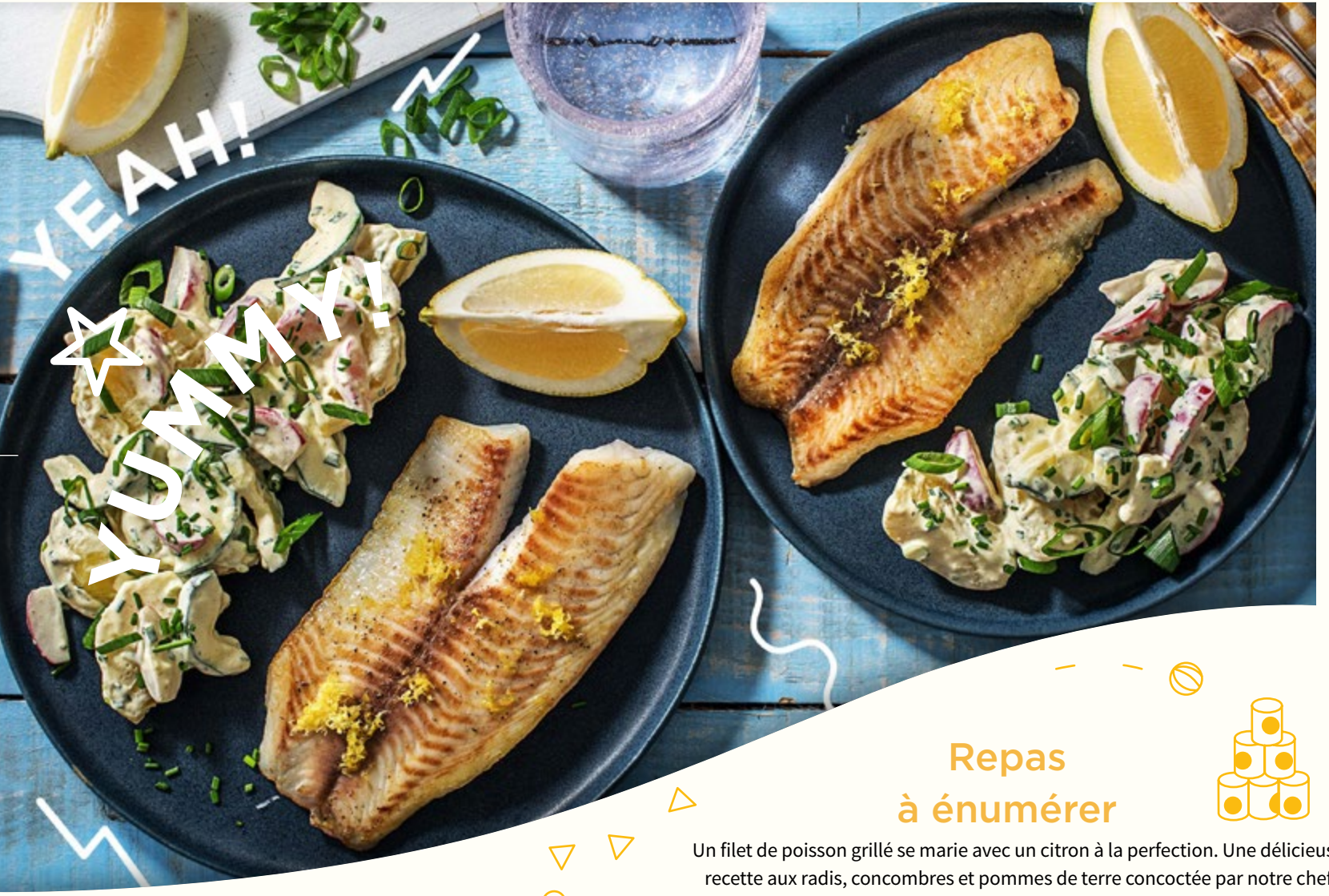
We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

FILET DE TILAPIA AU CITRON

accompagné de salade de pommes de terre, de concombres et de radis

FACILE AU QUOTIDIEN



- Filet de tilapia
- Pommes de terre
- Concombre
- Radis
- Ciboulette
- Oignons de printemps
- Citron
- Moutarde moyennement forte
- Crème fraîche légère

Repas à énumérer

Un filet de poisson grillé se marie avec un citron à la perfection. Une délicieuse recette aux radis, concombres et pommes de terre concoctée par notre chef Marco pour votre plus grand plaisir. Le tilapia est un poisson qui n'apprécie pas les eaux de la Baltique ou de la mer du Nord, trop froides pour lui. Pouvez-vous citer des poissons aimant ces eaux ? Faites le décompte ensemble à table.

30 minutes

Niveau **1**

À préparer dans les **1** à **3** jours

Chef Marco HelloFresh

ASTUCE POUR FAIRE PARTICIPERLES ENFANTS

Si vous souhaitez que vos enfants prennent goût à la cuisine, faites-leur remuer la **sauce** ou couper la **ciboulette** avec des ciseaux. Ils y prendront du plaisir en toute sécurité.

C'EST PARTI

Laver **légumes**, **herbes fines** et **poisson**. Sécher **ce dernier** avec de l'**essuie-tout**.
Pour réaliser cette recipe, il vous faut **1 grande casserole**, **1 grand saladier** et **une grande poêle**.

1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Chauffer une grande quantité d'eau dans la **bouilloire**. Éplucher les **pommes de terres** puis les couper en tranches d'1 cm d'épaisseur. Faire bouillir de l'**eau** salée dans une casserole puis y faire mijoter les **tranches de pomme de terre** env. 8 min.

Couper les **légumes** pendant ce temps.

2 COUPER LES LÉGUMES

Couper les extrémités du **concombre**, couper celui-ci en deux, retirer ses graines à la cuillère ; couper enfin le **concombre** en demi-lunes d'env. 0,5 cm d'épaisseur.

Couper le(s) **radis** en huit. Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Râper finement le **zeste de citron**. Couper le **citron** en quatre dans le sens de la longueur. Couper la **ciboulette** en fines rondelles.

3 PRÉPARER LA SAUCE

Mélanger de la **Crème fraîche**, le jus d'un quart de **citron**, de la **moutarde**, de l'**huile d'olive***, une pincée de **sucre***, du **sel*** et du **poivre*** dans un grand saladier pour en faire une **sauce**.

Mélanger **concombres**, **radis**, **rondelles de ciboulette** et partie blanche des **oignons de printemps** à la **Crème fraîche**.

4 TERMINER LA SALADE DE POMMES DE TERRE

Égoutter les **pommes de terre** avec le couvercle, les laisser brièvement refroidir puis les mélanger à la **sauce**.

5 FAIRE GRILLER LE POISSON

Saler* le **filet de tilapia**. Chauffer un peu d'**huile*** à feu moyen dans une grande poêle et y griller le **filet de tilapia** de 5 à 7 min. Mélanger 1/2 cs de **zeste de citron**, 1 cs de **jus de citron** et de l'**huile*** puis verser le tout sur le **poisson**.

Servir la **salade de pommes de terre** dans les assiettes, ajouter le **poisson**, saupoudrer le tout des rondelles d'**oignons de printemps** restantes. Déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre à chair plutôt ferme	1 x	500 g	2 x	1000 g
Concombre	1 x	200 g	2 x	200 g
Radis	1 x	100 g	1 x	200 g
Oignons de printemps	1 x	35 g	1 x	35 g
Citron	1 x	90 g	2 x	90 g
Ciboulette	1 x	10 g	1 x	10 g
Crème fraîche légère	1 x	150 g	2 x	150 g
Moutarde moyennement forte 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Filet de tilapia 6)	1 x	250 g	2 x	250 g
Huile*	1 cs chaque		1.5 cs chaque	
Huile d'olive*	1 cs		3 cs	
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	324 kJ/77 kcal	741 kJ/496 kcal
Graisse	7 g	17 g
– dont acides gras saturés	1 g	2 g
Glucides	7 g	45 g
– dont sucre	1 g	8 g
Protéines	5 g	30 g
Fibres	1 g	6 g
Sel	1 g	1 g

ALLERGÈNES

4) Moutarde 6) Poissons

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH