

Zitroniges Fischfilet aus der Bratpfanne dazu Kartoffelsalat mit Gurke und Radiesli

Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2290 kj/547 kcal • Tag 2 kochen

34



Seehecht



Gurke



Schnittlauch



Frühlingszwiebel



Zitrone



mittelscharfer Senf



vorw. festk. Kartoffeln



Radiesli



Crème fraîche Light



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

grossen Topf, grosse Bratpfanne, und grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Crème fraîche Light 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Öl*, Olivenöl*, Zucker*	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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	323 kj/77 kcal	2290 kj/547 kcal
Fett	3.48 g	24.69 g
- davon ges. Fettsäuren	0.30 g	2.13 g
Kohlenhydrate	6.69 g	47.46 g
- davon Zucker	1.20 g	8.48 g
Eiweiss	4.29 g	30.41 g
Salz	0.153 g	1.084 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) **9)** Senf.

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



1 karottfeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen, halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Einen Topf mit **heissem Wasser** füllen, aufkochen lassen, **salzen*** und **Kartoffelscheiben** darin ca. 8 Min. weich köcheln lassen.

In der Zwischenzeit **Gemüse** schneiden.



2 gemüse schneiden

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** halbieren, Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und **Gurke** in 0.5 cm breite Halbmonde schneiden.

Radiesli achteln.

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** Light, **Saft** von 1 [2] **Zitronenviertel**, **Senf**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurke, **Radiesli**, **Schnittlauchröllchen** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** unterrühren.



4 kartoffelsalat vollenden

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



5 Fisch braten

Seehechtfilets salzen*.

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Seehechtfilets** 5 - 7 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und durchgegart ist. 0.5 EL [1 EL] **Zitronenabrieb** mit 1 EL [2 EL] **Zitronensaft** und 1 EL [2 EL] **Öl*** vermischen und am Ende der Garzeit über den **Fisch** geben.



6 Anrichten

Kartoffelsalat auf Teller verteilen, **Fisch** darauflegen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und 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 fillet from the frying pan

served with potato salad with cucumber and radishes

Family Under 650 calories 30-40 minutes • 2.290 kj/547 kcal • Cook on day 2



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

Good to have at hand
Oil*, olive oil*, sugar*, salt*, pepper*

Let's get started

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

What you need

1 large pot, 1 large frying pan and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hake 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Chives	1 x 10 g **	1 x 10 g
Spring onions	1 x 25 g	2 x 25 g
Lemon	1 x 90 g	2 x 90 g
Medium-hot mustard 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Mainly waxy potatoes	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Radishes	1 x 100 g	1 x 200 g
Crème fraîche light 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Oil*, olive oil*, sugar*	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	323 kJ/77 kcal	2.290 kJ/547 kcal
Fat	3.48 g	24.69 g
- incl. saturated fats	0.30 g	2.13 g
Carbohydrate	6.69 g	47.46 g
- incl. sugar	1.20 g	8.48 g
Protein	4.29 g	30.41 g
Salt	0.153 g	1.084 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) **9)** Mustard.

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



Cook potatoes

Heat 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 the potato slices for approx. 8 min. until soft.

In the meantime, chop vegetables.



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.

Chop radishes into eighths.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Finely grate the lemon rind.

Quarter lemon lengthways.

Finely slice the chives.



Prepare the dressing

In a large bowl, mix crème fraîche light, juice of 1 [2] lemon quarter, mustard, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 pinch of sugar*, salt* and pepper* together to make a dressing.

Stir in cucumber, radish, chive rolls and white part of the spring onion.



Finish potato salad

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



Fry the fish

Salt* the hake fillets.

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] of oil* in a large frying pan over medium heat and fry the hake fillets for 5–7 minutes until the fish is golden brown and cooked through. Mix 0.5 tbsp. [1 tbsp.] lemon zest with 1 tbsp. [2 tbsp.] lemon juice and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, and pour this over the fish once it is cooked.



Serve

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

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!

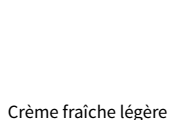
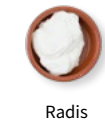


Filet de poisson au citron à la poêle

accompagné d'une salade de pommes de terre, de concombre et de radis

Famille Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.290 kj/547 kcal • Cuisiner au 2e jour

34



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

Ingrediënten à toujours avoir chez soi
Huile*, huile d'olive*, sucre*, sel*, poivre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle et 1 saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Ciboulette	1 x 10 g **	1 x 10 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Pommes de terre à chair ferme	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Crème fraîche légère 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Huile*, huile d'olive*, sucre*	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	323 kJ/77 kcal	2.290 kJ/547 kcal
Lipides	3.48 g	24.69 g
- dont acides gras saturés	0.30 g	2.13 g
Glucides	6.69 g	47.46 g
- dont sucre	1.20 g	8.48 g
Protéines	4.29 g	30.41 g
Sel	0.153 g	1.084 g

Notes 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) **9)** moutarde.

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



1 Cuire les pommes de terre

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Éplucher les pommes de terre, puis couper en tranches d'1 cm d'épaisseur.

Remplir une casserole d'eau chaude, porter à ébullition, saler* et faire cuire les tranches de pomme de terre env. 8 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Couper les légumes pendant ce temps.



2 Couper les légumes

Couper les extrémités du concombre, le couper en deux, retirer ses graines à la cuillère ; débiter le concombre en demi-lunes d'env. 0.5 cm d'épaisseur.

Couper les 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 petits rouleaux.



3 Préparer la vinaigrette

Dans un saladier, mélanger la crème fraîche légère, le jus d'1 [2] quartier(s) de citron, de la moutarde, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, une pincée de sucre*, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une sauce.

Ajouter le concombre, les radis, les rondelles de ciboulette et la partie blanche de l'oignon de printemps.



4 Terminer la salade de pommes de terre

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



5 Faire cuire le poisson

Saler* les filets de merlu.

Chauffer 2 cs [4 cs] d'huile* dans une grande poêle à feu moyen et faire revenir les filets de merlu 5 à 7 min. jusqu'à ce que le poisson soit doré et bien cuit. Mélanger 0.5 cs [1 cs] de zeste de citron, 1 cs [2 cs] de jus de citron et de l'huile*, puis verser le tout sur le poisson une fois la cuisson terminée.



6 Dresser

Servir la salade de pommes de terre dans les assiettes, ajouter le poisson, parsemer de rondelles d'oignons de printemps vertes, puis déguster.

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 !

