

# Gedämpfter Seelachs mit Dillmarinade dazu Röstkartoffelsalat

High Protein Family Unter 600 Kalorien 10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 576 kcal • Tag 2 kochen

27



Seelachs



vorw. festk. Kartoffeln



Pfücksalat



Dill



Zitrone



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Joghurt



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

Aluminiumfolie, 1 Backblech mit Backpapier und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seelachs <b>4)</b>	1 x 250 g	2 x 250
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Pflücksalat	1 x 50 g	1 x 100 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Joghurt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 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. 570 g)
Brennwert	424 kJ/ 101 kcal	2411 kJ/ 576 kcal
Fett	4.50 g	25.58 g
– davon ges. Fettsäuren	0.68 g	3.87 g
Kohlenhydrate	9.28 g	52.73 g
– davon Zucker	1.26 g	7.15 g
Eiweiss	5.28 g	30.02 g
Salz	0.100 g	0.567 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 **9)** Senf

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



## Kleine Vorbereitung

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

Gewaschenen **Kartoffeln** in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Backblech mit den **Kartoffelscheiben** 25 – 30 Min. im Ofen goldbraun backen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Währenddessen

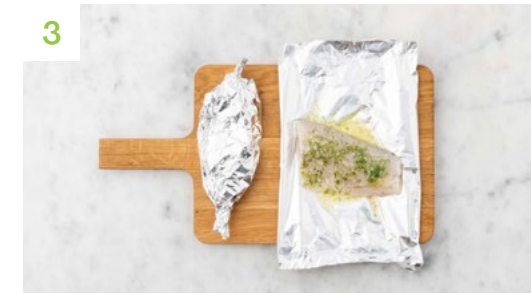
**Knoblauch** abziehen.

**Dill** fein hacken.

**Zitrone** vierteln.

2 [4] Bögen Aluminiumfolie bereit legen (Jedes ungefähr so gross wie ein Din-A4-Blatt).

**Tipp:** Statt Aluminiumfolie kannst du auch Pergament- oder Backpapier verwenden.



## Für den Fisch

**Fischfilets** auf die Aluminiumfolie legen, **Knoblauch** dazu pressen und mit gehacktem **Dill**, ein paar Tropfen **Zitronensaft**, 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

Aluminiumfolie über dem **Fisch** verschliessen und die Seiten wie ein Bonbon verdrehen, sodass alles gut verschlossen ist. **Fischpäckchen** in den letzten 14 – 16 Min. neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und mitbacken.



## Währenddessen

In einer grossen Schüssel **Joghurt** und **Mayonnaise** miteinander vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Salat

Nach Ende der Backzeit die **Kartoffeln** in die Schüssel mit dem **Joghurt-Dressing** geben und gründlich vermengen.

Anschliessen **Salatmix** dazugeben und vorsichtig unterheben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Fischfilets** auspacken und auf Teller geben.

**Röstkartoffelsalat** daneben anrichten.

Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

## 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!



# Steamed hake with dill marinade

served with roast potato salad

High protein Family Under 600 calories 10 min. preparation 30–40 minutes • 576 kcal • Cook on day 2

27



Hake



Mainly waxy potatoes



Leaf salad



Dill



Lemon



Mayonnaise



Garlic clove



Yoghurt



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

# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, oil\*

## Cooking utensils

Aluminium foil, 1 baking tray with baking paper and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake <b>4)</b>	1 x	250 g	2 x	250
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Leaf lettuce	1 x	50 g	1 x	100 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Yoghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 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. 570 g)
Calories	424 kJ/ 101 kcal	2411 kJ/ 576 kcal
Fat	4.50 g	25.58 g
- of which saturated fats	0.68 g	3.87 g
Carbohydrate	9.28 g	52.73 g
- of which sugar	1.26 g	7.15 g
Protein	5.28 g	30.02 g
Salt	0.100 g	0.567 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 **9)** Mustard

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

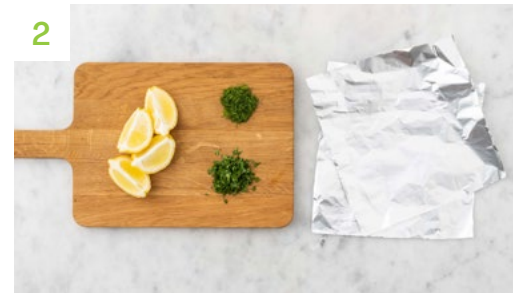


## Get prepped

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

Cut the washed potatoes into 1 cm thick slices, place on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*.

Bake the potato slices in the oven for 25-30 min. until they are golden brown. In the meantime, continue with the recipe.



## In the meantime

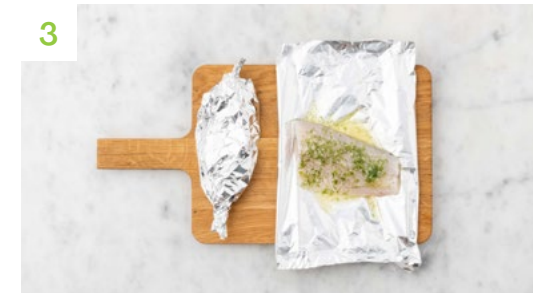
Peel the garlic.

Finely chop the dill.

Quarter the lemon.

Have 2 [4] sheets of aluminium foil ready (each about the size of an A4 piece of paper).

*Tip: You can use parchment paper or baking paper instead of aluminium foil.*



## For the fish

Place fish fillets on aluminium foil, squeeze garlic and marinate with chopped dill, a few drops of lemon juice, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*.

Wrap the fish in the aluminium foil and twist the sides like a sweet wrapper so that everything is well sealed. Add the fish packets alongside the potatoes on the baking tray and cook together for the last 14–16 min.



## In the meantime

Mix the yoghurt and mayonnaise together in a small bowl and season with salt\* and pepper\*.



## For the salad

At the end of the baking time, add the potatoes to the bowl with the yoghurt dressing and mix thoroughly.

Then add the salad and gently mix in. Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Unwrap the fish fillets and place them onto plates.

Arrange the roasted potato salad alongside.

Serve the remaining lemon wedges with it.

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



# Colin à la vapeur avec marinade à l'aneth, salade de pommes de terre grillées

Hautement protéiné **Famille** Moins de 600 calories Préparation en 10 min 30 – 40 minutes • 576 kcal • Cuisiner au 2e jour

27



Lieu noir



Pommes de terre à chair ferme



Salade verte



Aneth



Citron



Mayonnaise



Gousse d'ail



Yogourt



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

# C'est parti

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

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

Feuille d'aluminium, 1 plaque de four avec papier sulfurisé et 1 grand saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lieu noir <b>4)</b>	1 x 250 g	2 x 250
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1200 g
Laitue	1 x 50 g	1 x 100 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Yogourt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 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. 570 g)
Valeur calorique	424 kJ/ 101 kcal	2411 kJ/ 576 kcal
Lipides	4,50 g	25,58 g
- dont acides gras saturés	0,68 g	3,87 g
Glucides	9,28 g	52,73 g
- dont sucre	1,26 g	7,15 g
Protéines	5,28 g	30,02 g
Sel	0,100 g	0,567 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 (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde

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



### Petite préparation

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

Couper les pommes de terre lavées en tranches de 1 cm d'épaisseur, les placer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et les mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*.

Enfourner la plaque avec les pommes de terre 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Pendant ce temps, continuer la recette.



### Pendant ce temps

Mélanger le yogourt et la mayonnaise dans un grand saladier, saler\* et poivrer\*.



### Pendant ce temps

Peler l'ail.

Hacher finement l'aneth.

Couper le citron en quatre.

Préparer 2 [4] feuilles de papier aluminium (chacune environ de la taille d'une feuille A4).

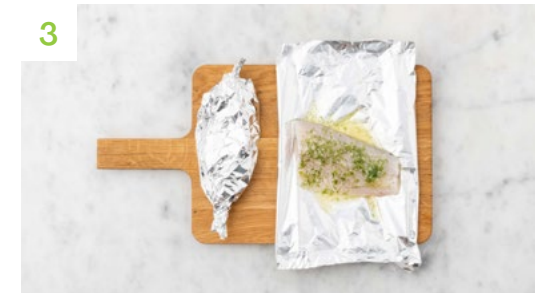
*Astuce : Au lieu du papier aluminium, vous pouvez aussi utiliser du papier sulfurisé.*



### Pour la salade

À la fin du temps de cuisson, mettre les pommes de terre dans le saladier avec la vinaigrette au yogourt et bien mélanger.

Ajouter ensuite le mélange de salade et l'incorporer délicatement. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Pour le poisson

Déposer les filets de poisson sur la feuille d'aluminium, y presser l'ail et les faire mariner avec de l'aneth haché, quelques gouttes de jus de citron, 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*.

Refermer le papier aluminium sur le poisson et tordre les côtés comme un bonbon pour que tout soit bien fermé. Placer les bâtonnets de poisson à côté des pommes de terre sur la plaque de four pour les 14 à 16 dernières minutes de cuisson.



### Dresser

Déballer les filets de poisson et les disposer sur des assiettes.

Dresser la salade de pommes de terre grillées à côté. Servir avec le reste des 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) !

