

# Ofen-Seehecht auf Tomatenbett mit Knusperkartoffeln und Buttermilch-Zitronen-Dip

10 Min. Vorbereitung | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 580 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Frühlingszwiebel



Tomaten



Drillinge



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Semmelbrösel



Joghurt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Pflücksalat





# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 grosse Schüsseln und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Joghurt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Pflücksalat	1 x 75 g	1 x 150 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. 580 g)
Brennwert	421 kJ/ 101 kcal	2425 kJ/ 580 kcal
Fett	4.74 g	27.28 g
- davon ges. Fettsäuren	0.61 g	3.49 g
Kohlenhydrate	8.90 g	51.24 g
- davon Zucker	1.71 g	9.86 g
Eiweiss	5.27 g	30.35 g
Salz	0.439 g	2.524 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 **15)** Weizen

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



## 1 Kartoffeln panieren

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

In einer grossen Schüssel **Mayonnaise** und „**Hello Patatas**“ verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Drillinge** halbieren und in der Schüssel mit der **Mayonnaise** gut vermengen, sodass die **Kartoffeln** rundum bedeckt sind.

**Semmelbrösel** in die Schüssel geben und die **Kartoffeln** damit vermengen.



## 2 Kartoffeln backen

Panierte **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei restliche **Semmelbrösel** aus der Schüssel mit auf das Blech geben und etwas Platz für eine Auflaufform lassen.

**Tipp:** Für 3 und 4 Personen benutze 2 Backbleche.

**Kartoffeln** im Ofen ca. 25 Min. backen, bis sie knusprig und innen weich sind.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## 3 Tomaten schneiden

**Tomaten** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, Strunk dabei entfernen.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



## 4 Fisch garen

In einer Auflaufform 1 EL [2 EL] **Öl\*** verteilen.

**Tomatenscheiben** nebeneinander in die Form legen, mit der Hälfte vom „**Hello Buon Appetito**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Fischfilets** mit der Haut nach oben auf die **Tomatenscheiben** legen, mit restlichem „**Hello Buon Appetito**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** bestreuen.

Die **Frühlingszwiebelringe** darauf verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** beträufeln. Auflaufform die letzten 15 Min. neben die **Kartoffeln** in den Ofen stellen und mitgaren.



## 5 Für den Dip

In einer grossen Schüssel **Joghurt** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** zu einem **Dip** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Dip** auf Teller verteilen, dabei 2 [4] EL **Dip** in der Schüssel zurückbehalten.

**Pflücksalat** in mundgerechte Stücke zupfen und in der Schüssel mit dem restlichen **Dip** mischen.



## 6 Anrichten

**Fisch** mit den **Tomatenscheiben**, **Knusperkartoffeln** und **Salat** auf die Teller verteilen und mit dem **Dip** geniessen.

## En Guete!

### Seehecht

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

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!





# Oven-baked hake on a bed of tomatoes with crispy potatoes and buttermilk-and-lemon dip

10 min. preparation Under 650 calories 30-40 minutes • 580 kcal • Cook on day 2



Hake



"Hello Buon Appetito" spice mix



Spring onions



Tomatoes



New potatoes



Mayonnaise



"Hello Patatas" spice mix



Breadcrumbs



Yoghurt



Buttermilk-and-lemon dressing



Leaf lettuce



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



# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 2 large bowls and 1 oven dish

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake <b>4</b>	2 x	125 g	4 x	125 g
“Hello Buon Appetito” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Mayonnaise <b>8</b> ) <b>9</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
“Hello Patatas” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Breadcrumbs <b>15</b> )	1 x	25 g	1 x	50 g
Yoghurt <b>7</b> )	1 x	75 g	2 x	75 g
Buttermilk-and-lemon dressing <b>7</b> ) <b>8</b> ) <b>9</b> )	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Leaf lettuce	1 x	75 g	1 x	150 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. 580 g)
Calories	421 kJ/ 101 kcal	2425 kJ/ 580 kcal
Fat	4.74 g	27.28 g
– of which saturated fats	0.61 g	3.49 g
Carbohydrate	8.90 g	51.24 g
– of which sugar	1.71 g	9.86 g
Protein	5.27 g	30.35 g
Salt	0.439 g	2.524 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 **15**) Wheat

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



## 1 Bread the potatoes

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

Mix the mayonnaise and “Hello Patatas” together in a large bowl. Season with salt\* and pepper\*.

Cut the new potatoes in half and mix them well in the bowl of mayonnaise so that the potatoes are coated all around.

Add the breadcrumbs to the bowl and mix the potatoes in it.



## 2 Bake the potatoes

Transfer the breaded potatoes to a baking tray lined with baking paper, adding the remaining breadcrumbs from the bowl to the tray, but leaving some room for an oven dish.

Tip: For 3 and 4 people, use 2 baking trays.

Bake the potatoes in the oven for about 25 min. until crispy and soft inside.

In the meantime, continue with the recipe.



## 3 Slice the tomatoes

Cut the tomatoes into 1 cm thick slices and remove the stalk.

Cut the spring onion into thin rings.



## 4 Cook the fish

Spread 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* over an oven dish.

Place the tomato slices side by side in the dish and season with half the “Hello Buon Appetito”, salt\* and pepper\*. Place the fish fillets skin-side-up on top of the tomato slices and sprinkle with the remaining “Hello Buon Appetito”, salt\* and pepper\*.

Spread the spring onion rings on top and drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*. Place the oven dish next to the potatoes in the oven for the last 15 min. to cook.



## 5 For the dip

In a large bowl, mix the yoghurt and buttermilk-and-lemon dressing to make a dip and season with salt\* and pepper\*.

Apportion the dip onto plates, keeping 2 tbsp. [4 tbsp.] dip in the bowl.

Tear the lettuce into bite-sized pieces and mix in the bowl with the remaining dip.



## 6 Serve

Apportion the fish onto plates with the sliced tomatoes, crispy potatoes and lettuce and enjoy with the dip.

## Bon appetit!

### Hake

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

### 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)!





# Merlu au four sur lit de tomates

avec pommes de terre croustillantes et dip au babeurre et au citron

Préparation rapide | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 580 kcal • Cuisiner au 2e jour

30



Merlu



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Oignon de printemps



Tomates



Grenailles



Mayonnaise



Mélange d'épices  
« Hello Patatas »



Chapelure



Yogourt



Vinaigrette au  
babeurre et au citron



Salade verte



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



# C'est parti

Laver les légumes et essuyer le poisson avec de l'essuie-tout.

## Basiques dans votre cuisine\*

huile\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 2 saladiers et 1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 800 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Chapelure <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Yogourt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce au babeurre et au citron <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Laitue	1 x 75 g	1 x 150 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. 580 g)
Valeur calorique	421 kJ/ 101 kcal	2425 kJ/ 580 kcal
Lipides	4,74 g	27,28 g
– dont acides gras saturés	0,61 g	3,49 g
Glucides	8,90 g	51,24 g
– dont sucre	1,71 g	9,86 g
Protéines	5,27 g	30,35 g
Sel	0,439 g	2,524 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 **15)** blé

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



## 1 Paner les pommes de terre

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

Mélanger la mayonnaise et « Hello Patatas » dans un grand saladier. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Couper les grenailles en deux et bien les mélanger dans le saladier avec la mayonnaise, de manière à ce que les pommes de terre soient recouvertes de tous côtés.

Ajouter la chapelure dans le saladier et mélanger les pommes de terre.



## 2 Cuire les pommes de terre

Déposer les pommes de terre panées sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en ajoutant le reste de la chapelure du saladier sur la plaque et en laissant un peu de place pour un moule à gratin.

Astuce : Pour 3 et 4 personnes, utilise deux plaques de four.

Cuire les pommes de terre au four pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et tendres à l'intérieur.

Continuer pendant ce temps la recette.



## 3 Couper les tomates

Couper les tomates en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur, en enlevant le trognon.

Trancher les oignons de printemps en fines rondelles.



## 4 Faire cuire le poisson

Répartir 1 cs [2 cs] d'huile\* dans un moule à gratin.

Disposer les tranches de tomates côte à côte dans le moule, assaisonner avec la moitié du « Hello Buon Appetito », du sel\* et du poivre\*. Déposer les filets de poisson, peau vers le haut, sur les tranches de tomates, saupoudrer du reste de « Hello Buon Appetito », de sel\* et de poivre\*. Répartir les rondelles d'oignons de printemps par-dessus et arroser d'1 cs [2 cs] d'huile\*. Placer le moule à gratin à côté des pommes de terre pendant les 15 dernières minutes de la cuisson.



## 5 Pour le dip

Dans un grand saladier, mélanger le yogourt et la vinaigrette au babeurre et au citron pour obtenir un dip et assaisonner de sel\* et de poivre\*.

Répartir le dip dans les assiettes en gardant 2 [4] cuillères à soupe de dip dans le saladier.

Déchirer la salade verte en morceaux et la mélanger dans le saladier avec le reste du dip.



## 6 Dresser

Répartir le poisson avec les tranches de tomates, les pommes de terre croustillantes et la salade sur les assiettes et déguster avec le dip.

## Bon appétit !

### Merlu

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

### 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) !

