

# Skandi-Seehecht in Rahm-Senf-Sauce mit Zitronen-Wildreis und Gurkensalat

High Protein Family unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 570 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



Basmati-Wildreis-Mischung



Gurke



Eschalotte



Zitrone



Dill



Halbrahm



mittelscharfer Senf



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

# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Zucker\*, Weissweinessig\*, Öl\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel,  
1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml

\*\*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. 710 g)
Brennwert	336 kJ/ 80 kcal	2386 kJ/ 570 kcal
Fett	2.60 g	18.47 g
- davon ges. Fettsäuren	0.96 g	6.78 g
Kohlenhydrate	9.60 g	68.14 g
- davon Zucker	1.37 g	9.71 g
Eiweiss	4.31 g	30.60 g
Salz	0.158 g	1.120 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 Wildreis kochen

Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel  
300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen.

**Wasser salzen\*** und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt  
10 Min. ziehen lassen.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Gurke** in feine Scheiben raffeln oder schneiden.

**Dillblätter** fein hacken.

**Eschalotte** fein würfeln.

**Zitrone** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben.

**Zitrone** vierteln.



## 3 Salat zubereiten

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Halbrahm**,  
1 EL [2 EL] **Essig\***, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalten**,  
1 TL [2 TL] **Zucker\*** und die Hälfte des **Dills** zu einem **Dressing** verrühren.

**Gurkenscheiben** hinzufügen und den **Salat** mit **Salz\***  
und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Seehecht anbraten

**Seehecht** rundum **salzen\***.

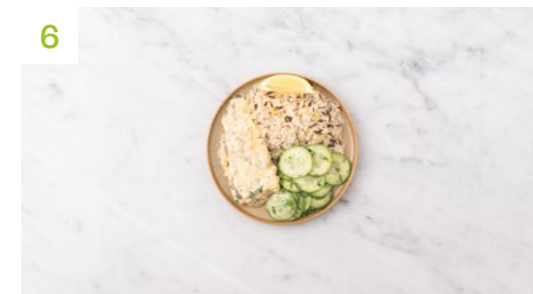
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Eschalottenwürfel** und **Fisch** auf der Hautseite  
1 – 2 Min. anbraten.



## 5 Sauce kochen

**Fisch** wenden und mit  
4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, **Senf**, restlichen  
**Halbrahm**, restlichen **Dill** und 100 ml [200 ml] **Wasser\***  
ablöschen und vorsichtig verrühren, 2 – 3 Min. köcheln  
lassen.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und **Zitronenabrieb**  
unterheben.

**Wildreis** auf Teller verteilen, **Gurkensalat** und  
**Seehecht** daneben anrichten.

Mit der **Sauce** übergiessen und mit restlichen  
**Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

# Scandi-style hake in cream and mustard sauce with lemon wild rice and cucumber salad

High protein Family Under 650 calories 20–30 minutes • 570 kcal • Cook on day 2



Hake



Basmati wild rice mix



Cucumber



Shallots



Lemon



Dill



Single cream



Medium-hot mustard



- 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\*

Salt\*, pepper\*, water\*, sugar\*, white wine vinegar\*, oil\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small pot with lid and 1 vegetable grater.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake <b>4)</b>	2 x	125 g	4 x	125 g
Basmati and wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Single cream <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x	10 ml	1 x	20 ml

\*\*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. 710 g)
Calories	336 kJ/ 80 kcal	2386 kJ/ 570 kcal
Fat	2.60 g	18.47 g
– of which saturated fats	0.96 g	6.78 g
Carbohydrate	9.60 g	68.14 g
– of which sugar	1.37 g	9.71 g
Protein	4.31 g	30.60 g
Salt	0.158 g	1.120 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 wild rice

Heat plenty of water\* in the kettle.

Pour 300 ml [600 ml] hot water\* into a small pot with a lid.

Add salt\* and bring to the boil.

Add the rice, cover, and simmer on low heat for 15 min.

Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand for 10 min.



## Sauté hake

Season the hake with salt\* on all sides.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Sauté the diced shallots and fish skin side down for 1-2 min.



## Get prepped

Grate or cut the cucumber into fine slices.

Finely chop the dill leaves.

Finely dice the shallots.

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Quarter the lemon.



## Make the sauce

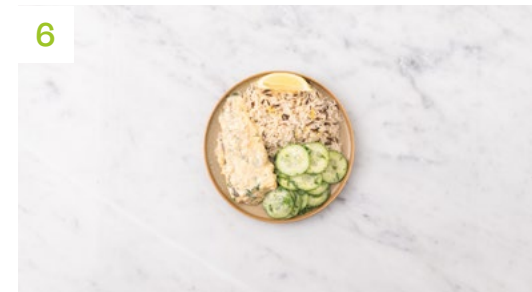
Turn the fish over and deglaze with 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, mustard, the remaining single cream, remaining dill and 100 ml [200 ml] water\* and simmer for 2-3 mins, stirring gently.



## Make the salad

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] single cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\*, the juice of 1 [2] lemon wedge(s), 1 tsp. [2 tsp.] sugar\* and half the dill to make a dressing.

Add the cucumber slices and season the salad with salt\* and pepper\*.



## Serve

Fluff the rice with a fork and mix in the lemon zest.

Apportion the wild rice onto plates and arrange the cucumber salad and hake next to it.

Pour the sauce over it and enjoy with the remaining lemon wedges.

Bon appetit!

# Merlu scandinave dans une crème à la moutarde avec riz sauvage au citron et salade de concombre

Hautement protéiné **Famille** Moins de 650 calories 20 – 30 minutes • 570 kcal • Cuisiner au 2e jour

23



Merlu



Mélange de riz  
sauvage-basmati



Concombre



Échalote



Citron



Aneth



Crème demi-écrémée



Moutarde mi-forte



- 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\*

Sel\*, poivre\*, eau\*, sucre\*, vinaigre de vin blanc\*, huile\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 saladier, 1 petite casserole avec couvercle et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Mélange de riz sauvage/ basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml

\*\*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. 710 g)
Valeur calorique	336 kJ/ 80 kcal	2386 kJ/ 570 kcal
Lipides	2,60 g	18,47 g
- dont acides gras saturés	0,96 g	6,78 g
Glucides	9,60 g	68,14 g
- dont sucre	1,37 g	9,71 g
Protéines	4,31 g	30,60 g
Sel	0 158 g	1 120 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 !)



### Cuire le riz sauvage

Chauffer une grande quantité d'eau\* dans une bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude.

Bien saler\* l'eau et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 15 min.

Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



### Petite préparation

Râper ou couper le concombre en fines tranches.

Hacher finement les feuilles d'aneth.

Couper l'échalote en petits dés.

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron en quatre.



### Préparer la salade

Dans un saladier, mettre 1 cs [2 cs] de crème demi-écrémée, 1 cs [2 cs] de vinaigre\*, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, 1 cc [2 cc] de sucre\* et la moitié de l'aneth pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter les tranches de concombre et assaisonner la salade avec du sel\* et du poivre\*.



### Faire revenir le merlu

Salier\* le merlu de tous les côtés.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Faire revenir les dés d'échalote et le poisson côté peau pendant 1 à 2 min.



### Préparer la sauce

Retourner le poisson et déglacer avec 100 ml [200 ml] d'eau\*, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, la moutarde, le reste de crème demi-écrémée et le reste d'aneth. Mélanger délicatement et laisser mijoter 2 à 3 min.



### Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et ajouter le zeste de citron.

Répartir le riz sauvage sur des assiettes, dresser la salade de concombre et le merlu à côté.

Napper de sauce et déguster avec le reste des quartiers de citron.

Bon appétit !