

# Backfisch mit buntem Gemüse-Püree dazu cremiger Dilldip

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 731 kcal • Tag 2 kochen

34



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Buschbohnen



Rüebli



Dill



Saurer Halbrahm



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



- 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\*

Butter\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel und 2 grosse Schüsseln

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1000 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Saurer Halbrahm <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Panko-Mehl <b>15)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 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. 680 g)
Brennwert	448 kJ/ 107 kcal	3058 kJ/ 731 kcal
Fett	4.40 g	30.06 g
– davon ges. Fettsäuren	1.90 g	12.98 g
Kohlenhydrate	11.50 g	78.54 g
– davon Zucker	1.95 g	13.34 g
Eiweiss	5.04 g	34.41 g
Salz	0.351 g	2.399 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 Gemüse schneiden

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

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

Reichlich **Wasser\*** in einem grossen Topf zum Kochen bringen und **salzen\***.

**Rüebli** und **Kartoffeln** schälen und in 2 – 3 cm Stücke schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Bohnen** in 1 cm kleine Stücke schneiden.



## 2 Gemüse kochen

**Rüebli** und **Kartoffeln** in den Topf geben und abgedeckt für 7 Min. kochen.

**Bohnen** hinzufügen und weitere 8 Min. kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 3 Fisch panieren

2 grosse Schüsseln bereitstellen. In eine Schüssel das **Panko-Mehl** geben und in der zweiten Schüssel **Senf**, **Mayonnaise** und „**Hello Paprika**“ verrühren.

**Fischfilets** vorsichtig, aber gründlich in der **Senf-Mayonnaise-Mischung** wälzen, sodass jeweils das ganze **Filet** überzogen ist.

Danach den **Fisch** mit **Panko** panieren.



## 4 Fisch backen

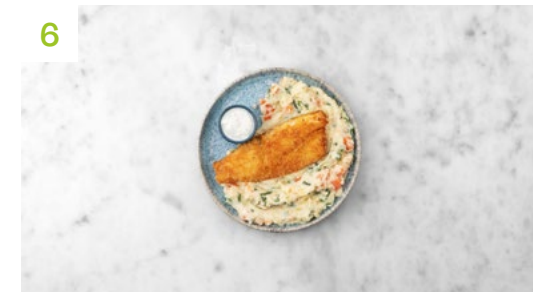
**Fischfilets** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene ca. 12 – 15 Min. backen, bis die **Panade** knusprig und der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



## 5 Dip zubereiten

**Dill** fein hacken.

**Saurer Halbrahm** bis auf 1 EL [2 EL] in eine kleine Schüssel geben, mit den gehackten **Kräutern** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Püree vollenden & anrichten

**Gemüse** vorsichtig mithilfe des Deckels abgiessen.

**Gemüse** zusammen mit dem restlichen **sauren Halbrahm** und 1 EL [2 EL] **Butter\*** zu einem stückigen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Püree**, **Fisch** und **Dip** auf Tellern anrichten und geniessen.

## Seehecht

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

## En Guete!

# Baked fish with colourful vegetable mash

served with creamy dill dip

High protein Family 30–40 minutes • 731 kcal • Cook on day 2

34



Hake



Floury potatoes



French beans



Carrot



Dill



Single sour cream



Mayonnaise



Medium-hot mustard



Panko breadcrumbs



Spice mix  
"Hello Paprika"



- 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\*

Butter\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 potato masher, 1 small bowl and 2 large bowls

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake <b>4</b>	2 x	125 g	4 x	125 g
Floury potatoes	1 x	600 g	1 x	1000 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Single sour cream <b>7</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Medium-hot mustard <b>9</b>	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Panko breadcrumbs <b>15</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 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. 680 g)
Calories	448 kJ/ 107 kcal	3058 kJ/ 731 kcal
Fat	4.40 g	30.06 g
- of which saturated fats	1.90 g	12.98 g
Carbohydrate	11.50 g	78.54 g
- of which sugar	1.95 g	13.34 g
Protein	5.04 g	34.41 g
Salt	0.351 g	2.399 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 Chop the vegetables

Heat plenty of water\* in the kettle.

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

Bring plenty of water\* to the boil in a large pot and add salt\*.

Peel the carrots and potatoes and cut them into 2–3 cm pieces.

Cut off the ends of the French beans and chop the beans into 1 cm pieces.



## 2 Cook the vegetables

Put the carrots and potatoes into the pot, cover it and cook for 7 mins.

Add the beans and cook for another 8 mins.

In the meantime, continue with the recipe.



## 3 Bread the fish

Prepare 2 large bowls. Put the Panko breadcrumbs in one bowl and mix the mustard, mayonnaise and "Hello Paprika" spice mix in the second bowl.

Carefully but thoroughly roll the fish fillets in the mustard and mayonnaise mixture so that the whole fillet is covered.

Then coat the fish with the Panko breadcrumbs.



## 4 Bake the fish

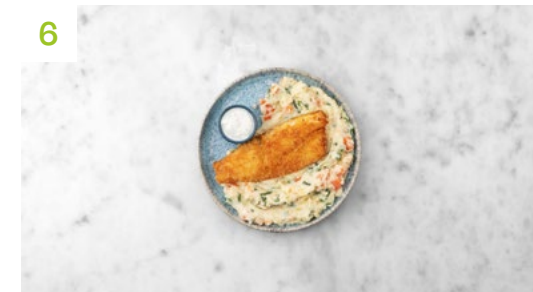
Put the fish fillets on a baking tray lined with baking paper and bake on the middle shelf for approx. 12-15 min. until the breading is crispy and the fish is no longer translucent inside.



## 5 Prepare the dip

Finely chop the dill.

Put all but 1 tbsp. [2 tbsp.] of the single sour cream into a small bowl, mix with the chopped herbs, and season with salt\* and pepper\*.



## 6 Finish the mash & serve

Carefully drain the vegetables using the lid.

Mash the vegetables together with the rest of the single sour cream and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* to form a lumpy mash. Season with salt\* and pepper\*.

Serve the mash, fish and dip on plates and enjoy.

## Hake

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

Bon appetit!

# Poisson cuit au four avec de la purée de légumes colorée et une sauce crémeuse à l'aneth

Hautement protéiné **Famille** 30 – 40 minutes • 731 kcal • Cuisiner au 2e jour

34



Merlu



Pommes de terre



Haricots verts



Carottes



Aneth



Crème demi-écrémée aigre



Mayonnaise



Moutarde mi-forte



Panko



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



- 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\*

Beurre\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 presse-purée, 1 bol et 2 saladiers

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1000 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Panko <b>15)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 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. 680 g)
Valeur calorique	448 kJ/ 107 kcal	3058 kJ/ 731 kcal
Lipides	4,40 g	30,06 g
- dont acides gras saturés	1,90 g	12,98 g
Glucides	11,50 g	78,54 g
- dont sucre	1,95 g	13,34 g
Protéines	5,04 g	34,41 g
Sel	0 351 g	2 399 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 Couper les légumes

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

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

Faire bouillir une grande quantité d'eau\* dans une grande casserole et la saler\*.

Éplucher les carottes et les pommes de terre et les couper en morceaux de 2 à 3 cm.

Pendant ce temps, équeuter les haricots verts et couper les haricots en morceaux de 1 cm.



### 2 Cuire les légumes

Mettre les carottes et les pommes de terre dans la casserole et faire cuire à couvert 7 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Ajouter les haricots et faire cuire encore 8 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



### 3 Paner le poisson

Prévoir 2 saladiers. Dans un bol, mettre la panko et dans le deuxième bol, mélanger la moutarde, la mayonnaise et le « HelloPaprika ».

Rouler doucement les filets de poisson dans le mélange moutarde-mayonnaise de manière à ce que toute la surface du poisson soit recouverte.

Paner ensuite le poisson avec la panko.



### 4 Faire cuire le poisson

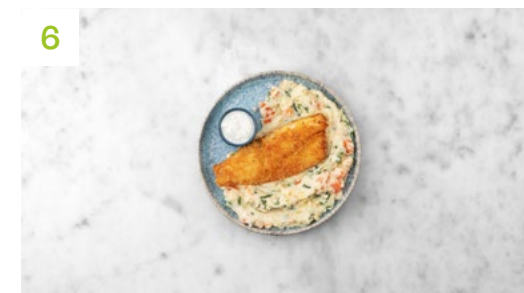
Placer les filets de poisson sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et faire cuire à mi-hauteur 12 à 15 min jusqu'à ce que la panure soit croustillante et que le poisson ne soit plus translucide.



### 5 Préparer la sauce

Hacher finement l'aneth.

Garder 1 cs [2 cs] de crème aigre demi-écrémée et mettre tout le reste dans un bol, mélanger avec l'aneth haché et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 6 Terminer la purée et servir

Égoutter doucement les légumes à l'aide du couvercle.

Mélanger les légumes avec le reste de la crème aigre demi-écrémée et 1 cs [2 cs] de beurre\* pour obtenir une purée contenant encore des morceaux. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Disposer la purée, le poisson et la sauce dans les assiettes et déguster.

### Merlu

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

Bon appétit !