

Zitroniger Fisch mit Kerbelsauce dazu käsiges Püree und Ofenzucchetti

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 609 kcal • Tag 2 kochen

34



Seehecht



mehlig. Kartoffeln



Zucchini



Zitrone



Knoblauchzehe



Halbrahm



geriebener Hartkäse



Kerbel



- 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*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Milch*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 grossen Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4	2 x 125 g	4 x 125 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1000 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Halbrahm 7	1 x 150 g	2 x 150 g
geriebener Hartkäse 7 8	1 x 20 g	1 x 40 g
Kerbel	1 x 10 g**	1 x 10 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. 700 g)
Brennwert	362 kJ/ 86 kcal	2549 kJ/ 609 kcal
Fett	3.68 g	25.91 g
– davon ges. Fettsäuren	1.32 g	9.33 g
Kohlenhydrate	7.79 g	54.90 g
– davon Zucker	1.38 g	9.73 g
Eiweiss	5.05 g	35.60 g
Salz	0.233 g	1.643 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

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



Kartoffeln kochen

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

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in 2 cm Stücke schneiden.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln zugeben und 15 – 18 Min. garen, bis sie weich sind.



Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf **Halbrahm** mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** verrühren, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, 2 – 3 Min. kochen und eindicken lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Kerbelblätter fein hacken.



Gemüse schneiden

Zucchini in 0.5 cm Scheiben schneiden und in eine grosse Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und in die Schüssel zu der **Zucchini** pressen.

Mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Zucchini auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei Platz für den **Fisch** lassen.



Püree vollenden

Kartoffeln nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben.

Hartkäse und einen Schluck **Milch*** zugeben, dann zu einem cremigen **Püree** stampfen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du keine Milch zu Hause hast, kannst Du auch einen Schluck Kochwasser* dazugeben.



Fisch backen

Zitrone heiss abwaschen.

4 [8] dünne Scheiben von der **Zitrone** schneiden, restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.

Fisch mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und auf das Backblech legen.

Fisch mit den **Zitronenscheiben** belegen und mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln.

Zucchini und **Fisch** im Ofen 12 – 15 Min. backen, bis der **Fisch** gar und die **Zucchini** weich ist.



Anrichten

Kurz vor dem Anrichten gehackten **Kerbel** zur **Sauce** geben.

Käse-Kartoffel-Püree auf Teller verteilen.

Fisch und **Zucchini** dazu anrichten und alles mit **Kerbelsauce** und **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Fish in lemon with chervil sauce

served with cheesy mash and baked courgette

High protein Family Under 650 calories 30–40 minutes • 609 kcal • Cook on day 2

34



Hake



Floury potatoes



Courgette



Lemon



Garlic clove



Single cream



Grated hard cheese



Chervil



- 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*

Oil*, salt*, pepper*, milk*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 small pot, 1 potato masher, 1 sieve and 1 large pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hake 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Floury potatoes	1 x 600 g	1 x 1000 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Single cream 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Chervil	1 x 10 g**	1 x 10 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. 700 g)
Calories	362 kJ/ 86 kcal	2549 kJ/ 609 kcal
Fat	3.68 g	25.91 g
– of which saturated fats	1.32 g	9.33 g
Carbohydrate	7.79 g	54.90 g
– of which sugar	1.38 g	9.73 g
Protein	5.05 g	35.60 g
Salt	0.233 g	1.643 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

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



1 Cook the potatoes

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

Heat plenty of water* in the kettle.

Peel the potatoes and cut into 2 cm chunks.

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Add the potatoes and cook for 15–18 min. until soft.



2 Chop the vegetables

Cut the courgette into 0.5 cm slices and place in a large bowl.

Peel the garlic and press it into the bowl with the courgette.

Mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Spread the courgette on a baking tray lined with baking paper, leaving some room for the fish.



3 Bake the fish

Wash the lemon with hot water.

Cut 4 [8] thin slices from the lemon and then cut the remaining lemon into wedges.

Season the fish with salt* and pepper* and place on the baking tray.

Top the fish with the lemon slices and drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*.

Bake the courgette and fish in the oven for 12–15 min. until the fish is cooked and the courgette is tender.



4 Make the sauce

In a small pot, mix the single cream with 4 g [8 g] vegetable stock powder* and bring to the boil on medium heat, then cook for 2–3 min. and allow to thicken. Season with salt* and pepper*.

Finely chop the chervil leaves.



5 Finish the mash

When the potatoes are cooked, drain them in a sieve and return them to the pot.

Add the hard cheese and a dash of milk*, then mash into a creamy purée and season with salt* and pepper*.

Tip: If you don't have any milk in the house, you can use a dash of the cooking water* instead.



6 Serve

Just before serving, add the chopped chervil to the sauce.

Apportion the cheesy potato mash onto plates.

Add the fish and courgette and enjoy with the chervil sauce and lemon wedges.

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!



Poisson citronné avec sauce au cerfeuil accompagné d'une purée au fromage et de courgette au four

Hautement protéiné **Famille** Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 609 kcal • Cuisiner au 2e jour

34



Merlu



Pommes de terre farineuses



Courgette



Citron



Gousse d'ail



Crème demi-écrémée



Fromage à pâte dure râpé



Cerfeuil



- 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*

Huile*, sel*, poivre*, lait*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 petite casserole, 1 presse-purée, 1 passoire et 1 grande casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1000 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Cerfeuil	1 x 10 g**	1 x 10 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. 700 g)
Valeur calorique	362 kJ/ 86 kcal	2549 kJ/ 609 kcal
Lipides	3,68 g	25,91 g
- dont acides gras saturés	1,32 g	9,33 g
Glucides	7,79 g	54,90 g
- dont sucre	1,38 g	9,73 g
Protéines	5,05 g	35,60 g
Sel	0,233 g	1,643 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 (y compris le lactose) **8)** œufs

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



1 Faire cuire les pommes de terre

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

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

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 2 cm.

Bien remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Ajouter les pommes de terre et cuire 15 à 18 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



2 Couper les légumes

Couper les courgettes en tranches de 0,5 cm et les mettre dans un saladier.

Peler l'ail et le presser dans le saladier pour le mélanger à la courgette.

Assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Répartir les rondelles de courgette sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et laisser un peu de place pour le poisson.



3 Faire cuire le poisson

Laver le citron à l'eau chaude.

Couper 4 [8] fines tranches de citron et couper le reste du citron en quartiers.

Assaisonner le poisson avec du sel* et du poivre* et déposer sur la plaque de four.

Recouvrir le poisson de tranches de citron et arroser d'1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire cuire les courgettes et le poisson au four 12 à 15 min jusqu'à ce que le poisson soit cuit et les courgettes tendres.



4 Préparer la sauce

Dans une petite casserole, mélanger la crème demi-écrémée et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*.

Porter à ébullition à feu moyen, puis laisser mijoter et épaissir 2 à 3 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Hacher finement les feuilles de cerfeuil.



5 Finir la purée

Quand la cuisson des pommes de terre est terminée, les égoutter dans une passoire, puis les remettre dans la casserole.

Ajouter le fromage et un peu de lait* ; écraser le tout afin d'obtenir une purée crémeuse, saler* et poivrer*.

Astuce : si vous n'avez pas de lait à la maison, vous pouvez également ajouter un peu d'eau de cuisson*.



6 Dresser

Juste avant de servir, ajouter le cerfeuil haché à la sauce.

Répartir la purée de pommes de terre au fromage dans les assiettes.

Garnir avec le poisson et les courgettes et déguster le tout avec la sauce au cerfeuil et les 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 !

