

# Gebratener Seehecht auf Balsamico-Linsen mit Rüebli, Tomate und Babyspinat

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 488 kcal • Tag 2 kochen

19



Seehecht



braune Linsen



Rüebli



Tomaten



Petersilie



rote Zwiebel



Babyspinat



Worcester Sauce



Balsamicocrema



- 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\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 Gemüeschäler, 2 grosse Bratpfannen und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
braune Linsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Balsamicocreme <b>14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 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. 660 g)
Brennwert	309 kJ/74 kcal	2040 kJ/488 kcal
Fett	3.81 g	25.16 g
- davon ges. Fettsäuren	1.51 g	9.95 g
Kohlenhydrate	4.46 g	29.44 g
- davon Zucker	1.80 g	11.89 g
Eiweiss	4.98 g	32.89 g
Salz	0.418 g	2.761 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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



## Gemüse schneiden

**Rüebli** schälen und Enden abschneiden, längs halbieren und in 0.5 cm dünne Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Tomaten** halbieren und in 1 – 2 cm Würfel schneiden.



## Gemüse anschwitzen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

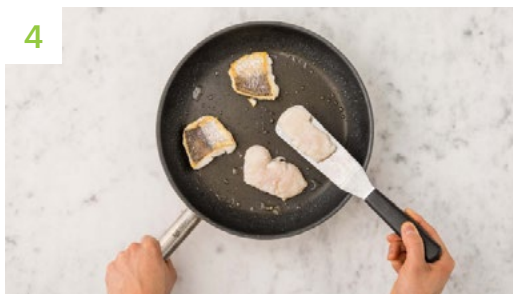
**Rüebli** und **Zwiebeln** darin für 4 – 5 Min. farblos anschwitzen, bis die **Zwiebeln** glasig sind.



## Restliches Gemüse hinzufügen

Währenddessen **Linsen** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser\*** abspülen.

**Tomatenwürfel**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, **Worcester Sauce**, **Balsamicocreme** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** in die Bratpfanne aus Schritt 2 geben und alles zusammen 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Rüebli** weich sind.



## Fisch braten

**Fischfilets** quer halbieren und **salzen\***.

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

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

Dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.



## Gemüselinsen vollenden

**Linsen** in die grosse Bratpfanne mit dem **Gemüse** hinzufügen und noch einmal erhitzen.

**Babyspinat** portionsweise zu den **Linsen** geben und zusammenfallen lassen.

**Gehackte Petersilie** und 2 EL [4 EL] **Butter\*** unterrühren und **Linsengemüse** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Linsengemüse** auf Teller verteilen und **Fisch** darauf anrichten.

## 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!



# Fried hake on balsamic lentils with carrots, tomato and baby spinach

High protein Under 650 calories 30–40 minutes • 488 kcal • Cook on day 2

19



Hake



Brown lentils



Carrots



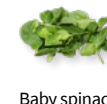
Tomatoes



Parsley



Red onion



Baby spinach



Worcester sauce



Balsamic cream



- 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\*, water\*, olive oil\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 vegetable peeler, 2 large frying pans and 1 sieve

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake <b>4)</b>	2 x	125 g	4 x	125 g
Brown lentils	1 x	390 g	2 x	390 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Balsamic cream <b>14)</b>	1 x	12 g	2 x	12 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. 660 g)
Calories	309 kJ/74 kcal	2040 kJ/488 kcal
Fat	3.81 g	25.16 g
- of which saturated fats	1.51 g	9.95 g
Carbohydrate	4.46 g	29.44 g
- of which sugar	1.80 g	11.89 g
Protein	4.98 g	32.89 g
Salt	0.418 g	2.761 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 **14)** Sulphur dioxide and sulphites

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



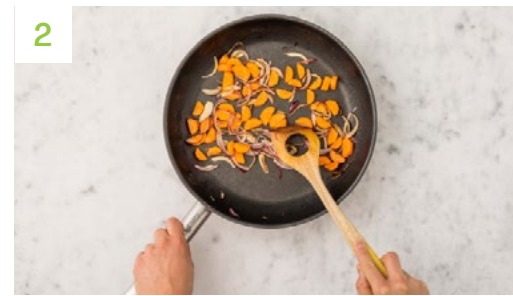
### 1 Chop the vegetables

Peel the carrots, cut off the ends, then halve the carrots lengthways and cut them into 0.5 cm half-moons.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Finely chop the parsley leaves.

Halve the tomatoes, then chop them into 1–2 cm cubes.



### 2 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan on medium heat.

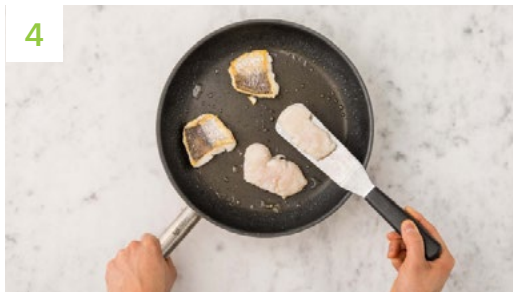
Sauté the carrots and onions for 4–5 min. until the onions are translucent.



### 3 Add the remaining vegetables

In the meantime, drain the lentils in a sieve and rinse with water\*.

Add the diced tomatoes, 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, Worcester sauce, balsamic cream, and 50 ml [100 ml] water\* to the frying pan from step 2 and simmer for 4–5 min. until the carrots are soft.



### 4 Fry the fish

Halve the fish fillets crossways and season with salt\*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a second large frying pan on medium heat.

Fry the fish on the skin side for 1–2 min.

Turn the fish over and fry for another 1–2 min. until it is no longer translucent.



### 5 Finish the lentils and vegetables

Add the lentils to the large frying pan with the vegetables and heat through again.

Add the baby spinach in batches to the lentils and let it wilt down.

Stir in the chopped parsley and 2 tbsp. [4 tbsp.] butter\* and season the lentils and vegetables with salt\* and pepper\*.



### 6 Serve

Apportion the lentils and vegetables onto plates and top with the fish.

## 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 rôti sur lentilles balsamiques avec carottes, tomate et épinards

Hautement protéiné | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 488 kcal • Cuisiner au 2e jour

19



Merlu



Lentilles brunes



Carottes



Tomates



Persil



Oignon rouge



Pousses d'épinards



Sauce Worcester



Crème de vinaigre  
balsamique



- 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\*, eau\*, huile d'olive\*, sel\*, poivre\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 économe, 2 grandes poêles et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Lentilles brunes	1 x 390 g	2 x 390 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Crème de vinaigre balsamique <b>14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 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. 660 g)
Valeur calorique	309 kJ/74 kcal	2040 kJ/488 kcal
Lipides	3,81 g	25,16 g
- dont acides gras saturés	1,51 g	9,95 g
Glucides	4,46 g	29,44 g
- dont sucre	1,80 g	11,89 g
Protéines	4,98 g	32,89 g
Sel	0,418 g	2,761 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 **14)** dioxydes de soufre et sulfites

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



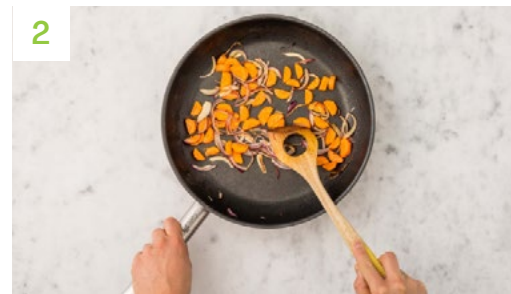
### 1 Couper les légumes

Éplucher les carottes et couper les extrémités. Couper les carottes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0.5 cm.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Hacher finement les feuilles de persil.

Couper les tomates en deux puis en dés de 1 à 2 cm.



### 2 Faire suer les légumes

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*.

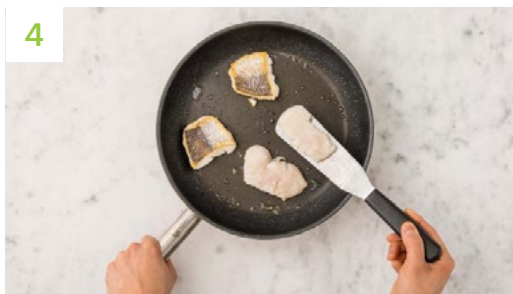
Faire revenir les carottes et les oignons 4 à 5 minutes jusqu'à ce que les oignons soient translucides.



### 3 Ajouter le reste des légumes

Pendant ce temps, égoutter les lentilles dans une passoire et les rincer à l'eau\*.

Ajouter les dés de tomates, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, la sauce Worcester, la crème de vinaigre balsamique et 50 ml [100 ml] d'eau\* dans la poêle de l'étape 2 et laisser mijoter le tout pendant 4 à 5 min jusqu'à ce que les carottes soient tendres.



### 4 Faire cuire le poisson

Couper les filets de merlu en deux dans le sens de la largeur et saler\*.

Dans une deuxième grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* à feu moyen.

Saisir le poisson côté peau 1 à 2 min.

Le retourner et le faire cuire encore 1 à 2 min jusqu'à ce que la chair ne soit plus translucide à l'intérieur.



### 5 Finir les lentilles

Mettre les lentilles dans la grande poêle avec les légumes et faire chauffer à nouveau.

Ajouter les pousses d'épinards par portions dans les lentilles et laisser réduire.

Incorporer le persil haché et 2 cs [4 cs] de beurre\* et assaisonner la poêlée de légumes et de lentilles avec du sel\* et du poivre\*.



### 6 Dresser

Dresser les lentilles dans des assiettes et ajouter le poisson.

## 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) !

