

Skandinavische Thunfisch Hacktätschli mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

Family 35 – 45 Minuten • 714 kcal • Tag 3 kochen

34



Knoblauchzehe



Zwiebel



Zitrone



Halbrahm



Babyspinat



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



mehlig. Kartoffeln



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Dill



Skipjack Thunfisch im
eigenen Saft



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Butter*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüeschäler, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Gemüseraffel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Zitrone	1 x	90 g**	1 x	90 g
Halbrahm 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Babyspinat	1 x	150 g	1 x	300 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	2 x	5 g	4 x	5 g
mehlig. Kartoffeln	1 x	600 g	1 x	1200 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x	4 g	2 x	4 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	1 x	160 g	2 x	160 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. 690 g)
Brennwert	435 kJ/ 104 kcal	2987 kJ/ 714 kcal
Fett	5.98 g	41.11 g
- davon ges. Fettsäuren	1.60 g	11.00 g
Kohlenhydrate	8.31 g	57.06 g
- davon Zucker	1.40 g	9.61 g
Eiweiss	3.67 g	25.20 g
Salz	0.497 g	3.415 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) 10) Sellerie 15) Weizen

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



1 Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und vierteln oder halbieren.

Kartoffeln in einen grossen Topf mit **Wasser*** geben, **salzen***, aufkochen und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind. Danach mithilfe des Deckels abgiessen.



4 Hacktätschli anbraten

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 1 erneut 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen. **Thunfischfrikadellen** darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis sie goldbraun sind.

Aus der Bratpfanne nehmen.

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Restlichen **Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen



2 Kleine Vorbereitung

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** und die Hälfte **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. glasig anschwitzen. „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und 1 Min. anschwitzen.

Bratpfanneninhalte in eine grosse Schüssel geben und Bratpfanne auswaschen.



5 Für die Sauce

Bratpfanneninhalte mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** und **Halbrahm** ablöschen. Die Hälfte „**Hello Muskat**“ und **Spinat** dazugeben. **Sauce** 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis der

Spinat zusammenfällt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffeln zusammen mit restlichem „**Hello Muskat**“, 1 EL [2 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zurück in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Püree** verarbeiten.



3 Für die Hacktätschli

Thunfisch mithilfe des Deckels abgiessen.

Dill fein hacken.

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

Thunfisch, gehackte **Kräuter**, **Zitronenschale**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenvierteln**, 35 g [75 g] **Mehl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in die grosse Schüssel mit den

Zwiebeln geben und gut vermengen.

Die Masse fest verkneten und daraus 2 [4] flache **Hacktätschli** formen.



6 Anrichten

Kartoffelpüree auf Teller verteilen. **Sauce** daneben anrichten und **Thunfisch Hacktätschli** darauf servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Scandinavian tuna fishcakes with creamy spinach and mashed potatoes

Family 35–45 minutes • 714 kcal • Cook on day 3

34



Garlic clove



Onion



Lemon



Single cream



Baby spinach



“Hello Nutmeg” spice mix



Floury potatoes



“Hello Paprika” spice mix



Dill



Skipjack tuna in own juice



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, water* butter*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 vegetable peeler, 1 large pot, 1 large frying pan, 1 potato masher, 1 vegetable grater and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Baby spinach	1 x	150 g	1 x	300 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	2 x	5 g	4 x	5 g
Floury potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Skipjack tuna in own juice 4)	1 x	160 g	2 x	160 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. 690 g)
Calories	435 kJ/104 kcal	2987 kJ/714 kcal
Fat	5.98 g	41.11 g
- of which saturated fats	1.60 g	11.00 g
Carbohydrate	8.31 g	57.06 g
- of which sugar	1.40 g	9.61 g
Protein	3.67 g	25.20 g
Salt	0.497 g	3.415 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) **10)** Celery **15)** Wheat

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



Cook the potatoes

Heat up plenty of water in the kettle.

Peel and quarter or halve the potatoes.

Put the potatoes in a large pot with water*, add salt*, bring to the boil and cook for 12–15 min. until soft. Then drain using the lid.



Sauté the fishcakes

Heat another 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in the large frying pan from step 1. Fry the tuna fishcakes for 2–3 min. on each side until golden brown.

Then remove from the frying pan.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan. Gently sauté the remaining garlic in it for 1 min.



Get prepped

Finely dice the onion.

Finely chop the garlic.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Gently sauté the onion and half of the garlic for 2–3 min. Add the "Hello Paprika", salt* and pepper* and sauté for another 1 min.

Empty the pan into a large bowl and wipe the pan out.



For the sauce

Deglaze the pan with 100 ml [200 ml] water* and the single cream. Add half of the "Hello Nutmeg" and the spinach. Simmer the sauce for 2–3 min. until the spinach wilts down.

Season with salt* and pepper*.

Put the potatoes back in the pot together with the remaining "Hello nutmeg", 1 tbsp. [2 tbsp.] butter*, salt* and pepper* and mash with a potato masher.



For the meatballs

Drain the tuna using the lid.

Finely chop the dill.

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

Add the tuna, chopped herbs, lemon zest, juice of 1 [2] lemon quarters, 35 g [75 g] flour*, salt* and pepper* to the large bowl with the onions and mix well.

Firmly knead the mixture and make 2 [4] flat fishcakes.



Serve

Apportion the mashed potato onto plates. Arrange the sauce alongside and serve the tuna fishcakes on top.

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/



Steaks hachés de thon à la scandinave, épinards à la crème et purée de pommes de terre

Famille 35 – 45 minutes • 714 kcal • Cuisiner au 3e jour

34



Gousse d'ail



Oignon



Citron



Crème demi-écrémée



Pousses d'épinards



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Pommes de terre,
à chair farineuse



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Aneth



Thon rosé dans son jus



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile*, beurre*, sel*, poivre*.

Ustensiles de cuisine

1 économe, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 presse-purée, 1 râpe à légumes et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Pousses d'épinards	1 x 150 g	1 x 300 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	2 x 5 g	4 x 5 g
Pommes de terre Pommes de terre	1 x 600 g	1 x 1200 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Thon rosé dans son jus 4)	1 x 160 g	2 x 160 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. 690 g)
Valeur calorique	435 kJ/ 104 kcal	2987 kJ/ 714 kcal
Lipides	5,98 g	41,11 g
- dont acides gras saturés	1,60 g	11,00 g
Glucides	8,31 g	57,06 g
- dont sucre	1,40 g	9,61 g
Protéines	3,67 g	25,20 g
Sel	0,497 g	3,415 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) **10)** céleri **15)** blé

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



Faire cuire les pommes de terre

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Éplucher les pommes de terre et les couper en quatre ou en deux.

Remplir une grande casserole d'eau* chaude, ajouter les pommes de terre, saler*, porter à ébullition et laisser cuire 12 à 15 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter ensuite à l'aide du couvercle.



Faire cuire les steaks hachés

Dans la grande poêle de l'étape 1, chauffer à nouveau 2 cs [4 cs] d'huile*. Y faire revenir les fricadelles de thon de chaque côté 2 à 3 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Retirer de la poêle.

Dans la même poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile. Y faire suer le reste de l'ail pendant 1 min jusqu'à ce qu'il soit translucide



Petite préparation

Couper l'oignon en petits dés.

Hacher finement l'ail.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire fondre l'oignon et la moitié de l'ail 2 à 3 min. Ajouter le mélange d'épices « Hello Paprika », le sel* et le poivre* et laisser suer 1 min.

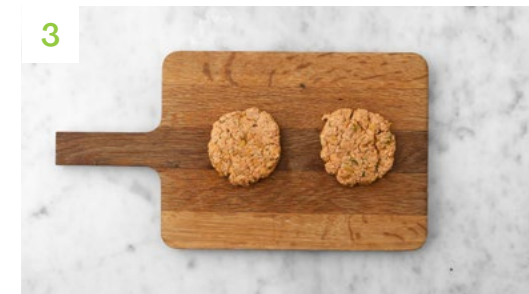
Verser le contenu de la poêle dans un saladier et essuyer la poêle.



Pour la sauce

Dégeler le contenu de la poêle avec 100 ml [200 ml] d'eau* et la crème demi-écrémée. Ajouter la moitié du « Hello muscade » et les épinards. Laisser mijoter la sauce pendant 2 à 3 min jusqu'à ce que les épinards fondent. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Remettre les pommes de terre dans la casserole avec le reste du « Hello muscade », 1 cs [2 cs] de beurre*, de sel* et de poivre* et les transformer en purée à l'aide d'un presse-purée.



Pour les steaks hachés

Égoutter le thon à l'aide du couvercle.

Hacher finement l'aneth.

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

Mettre le thon, les fines herbes hachées, le zeste de citron, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, 35 g [75 g] de farine*, du sel* et du poivre* dans le saladier avec les oignons et bien mélanger.

Pétrir fermement la masse et former 2 [4] steaks hachés plats.



Dresser

Servir la purée de pommes de terre dans les assiettes. Dresser la sauce à côté, déposer dessus les steaks hachés de thon et servir.

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/

