

Backfisch mit buntem Gemüse-Püree

dazu cremiger Dilldip

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 706 kcal • Tag 2 kochen



Seehecht



mehligk. Kartoffeln



Lauch



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 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
mehligk. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Lauch	1 x 200 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 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Panko-Mehl 13) 15)	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. 700 g)
Brennwert	420 kJ/ 100 kcal	2952 kJ/ 706 kcal
Fett	4.25 g	29.91 g
– davon ges. Fettsäuren	1.85 g	13.00 g
Kohlenhydrate	10.29 g	72.37 g
– davon Zucker	2.23 g	15.67 g
Eiweiss	4.96 g	34.87 g
Salz	0.361 g	2.540 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 **13)** Glutenhaltiges Getreide **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***.

Lauch längs halbieren, auswaschen und in 2 cm dicke Stücke schneiden.

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



2 Gemüse kochen

Rüebli und **Kartoffeln** in den Topf geben und abgedeckt für 10 Min. kochen. **Lauch** hinzufügen und weitere 5 Min. kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Fisch panieren

2 grosse Schüsseln bereitstellen. Eine Schüssel mit dem **Pankomehl** füllen und in der zweiten Schüssel **Senf**, **Mayonnaise** und die **Gewürzmischung „Hello Paprika“** verrühren. **Fischfilets** vorsichtig, aber gründlich in der **Senf-Mayonnaise-Mischung** wälzen, sodass jeweils das ganze **Filet** überzogen ist. Danach den **Fisch** mit den **Pankobröseln** panieren.



4 Fisch backen

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

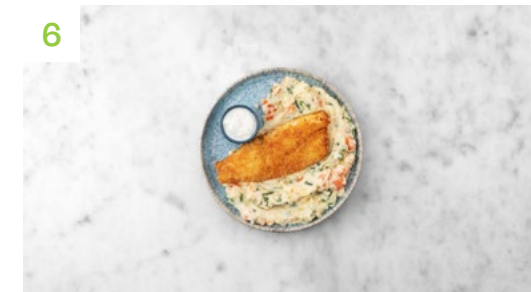
Tipp: Der Fisch ist durchgegart, wenn er in der Mitte nicht mehr glasig ist.



5 Dip zubereiten

Dill fein hacken.

Sauren 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 und wieder zurück in den Topf geben. **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.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Seehecht

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

Baked fish with colourful vegetable mash

served with creamy dill dip

High protein Family Under 650 calories 30–40 minutes • 706 kcal • Cook on day 2

23



Hake



Floury potatoes



Leek



Carrots



Dill



Single sour cream



Mayonnaise



Medium-hot mustard



Panko breadcrumbs



“Hell Paprika” spice mix



- 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 4	2 x	125 g	4 x	125 g
Floury potatoes	1 x	500 g	1 x	1000 g
Leek	1 x	200 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 7	1 x	100 g	2 x	100 g
Mayonnaise 8 9	1 x	25 g	1 x	50 g
Medium-hot mustard 9	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Panko breadcrumbs 13 15	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. 700 g)
Calories	420 kJ/100 kcal	2952 kJ/706 kcal
Fat	4.25 g	29.91 g
– of which saturated fats	1.85 g	13.00 g
Carbohydrate	10.29 g	72.37 g
– of which sugar	2.23 g	15.67 g
Protein	4.96 g	34.87 g
Salt	0.361 g	2.540 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 **13** Cereals containing gluten **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 up 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*.

Halve the leek lengthways and cut it into 2 cm slices.

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



2 Cook the vegetables

Put the carrots and potatoes into the pot and cook with the lid on for 10 min. Add the leek and cook for another 5 min.

In the meantime, continue with the recipe.



3 Bread the fish

Prepare 2 large bowls. Fill one bowl with the Panko breadcrumbs and in the second bowl mix together the mustard, mayonnaise and "Hello Paprika" spice mix. Carefully but thoroughly roll the fish fillets in the mustard and mayonnaise mixture so that the whole fillet is covered. Then bread 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 12–15 min. until the coating is crispy and the fish is cooked through.

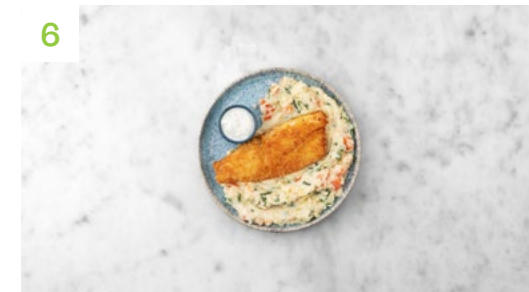
Tip: *The fish is cooked through when it's no longer translucent in the middle.*



5 Make 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 and return them to the pot. 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.

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!



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

Hautement protéiné **Famille** Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 706 kcal • Cuisiner au 2e jour

23



Merlu



Pommes de terre



Poireaux



Carottes



Aneth



Crème demi-écrémée aigre



Mayonnaise



Moutarde mi-forte



Farine 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 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre	1 x 500 g	1 x 1000 g
Poireau	1 x 200 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 aigre 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Farine panko 13) 15)	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. 700 g)
Valeur calorique	420 kJ/ 100 kcal	2 952 kJ/ 706 kcal
Lipides	4,25 g	29,91 g
– dont acides gras saturés	1,85 g	13,00 g
Glucides	10,29 g	72,37 g
– dont sucre	2,23 g	15,67 g
Protéines	4,96 g	34,87 g
Sel	0,361 g	2,540 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 **13)** Céréales contenant du gluten **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 la 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 saler*.

Fendre le poireau en deux dans le sens de la longueur, laver et couper en morceaux de 2 cm.

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



2 Cuire les légumes

Mettre les carottes et les pommes de terre dans la casserole et faire cuire à couvert 10 min. jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter les poireaux et faire cuire encore 5 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



3 Paner le poisson

Prévoir 2 saladiers. Remplir un saladier de farine panko et mélanger dans le second la moutarde, la mayonnaise et le mélange d'épices « Hello Paprika ». 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 chapelure de 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 – 15 minutes jusqu'à ce que la panure soit croustillante et que le poisson soit bien cuit.

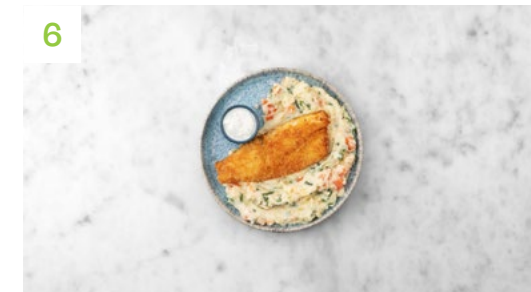
Astuce : le poisson est bien cuit lorsqu'il n'est plus translucide au centre.



5 Préparer la sauce

Hacher finement l'aneth.

Garder 1 cs [2 cs] de crème aigre demi-écrémée et mettre le reste dans un bol, mélanger avec les fines herbes hachées et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Terminer la purée et servir

Égoutter avec précaution les légumes à l'aide du couvercle et les remettre dans la casserole. 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.

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/



Merlu

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