

Seehecht auf Kräuterreis mit Lauch, Rüeblü und Zitronen-Joghurtdip

High Protein | One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 576 kcal • Tag 2 kochen

29



Seehecht



Basmati-Wildreis-Mischung



Lauch



Rüeblü



Tomaten



Schnittlauch



Sahnejoghurt



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel,
1 Sieb und 1Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sahnejoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	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

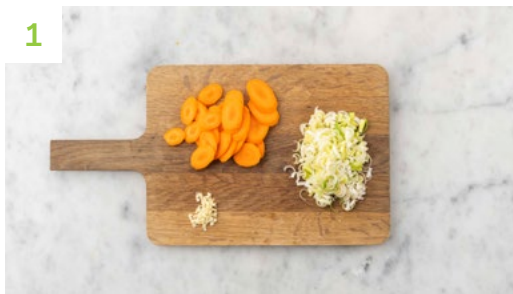
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	345 kJ/ 82 kcal	2412 kJ/ 576 kcal
Fett	2.42 g	16.88 g
- davon ges. Fettsäuren	0.80 g	5.57 g
Kohlenhydrate	10.29 g	71.89 g
- davon Zucker	1.78 g	12.42 g
Eiweiss	4.65 g	32.48 g
Salz	0.167 g	1.168 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)

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



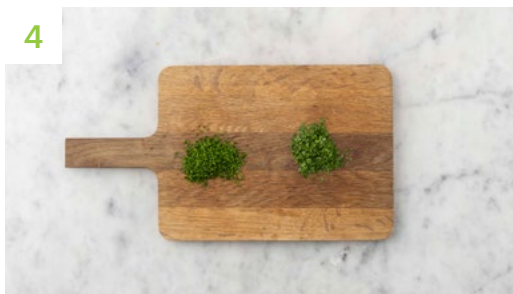
1 Gemüse schneiden

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Lauch längs halbieren, gut auswaschen und nur den weissen und hellgrünen Teil in dünne Halbringe schneiden.

Rüebli schälen und schräg in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



4 Inzwischen

Schnittlauch fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit Hälfte der **Kräuter**, **Zitronenschale** und ein paar Spritzern **Zitronensaft** verrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

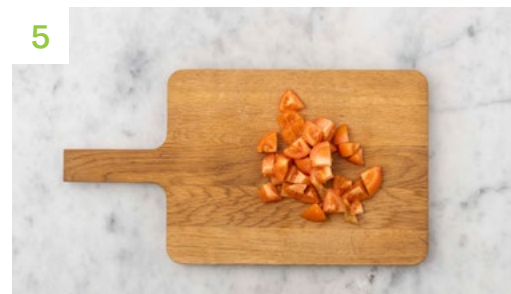


2 Fisch braten

Zitrone heiss abwaschen. 1 TL [2 TL] **Zitronenschale** fein abreiben, **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Fischfilets mit dem **Saft** von 1 [1.5 | 2] **Zitronenspalte** beträufeln und **salzen***.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Fischfilets** darin zuerst von der Hautseite 2 – 3 Min. braten, dann wenden und 1 – 2 Min. braten, bis sie innen nicht mehr glasig sind. Herausnehmen und abgedeckt warmhalten.



5 Tomate schneiden

Tomate in kleine Würfel schneiden.

Ganz zum Schluss **Tomatenwürfel** und „**Hello Grünzeug**“ unter den **Reis** mischen.

Fischfilets auf den **Reis** legen, Deckel auflegen und 1 – 2 Min. erwärmen.

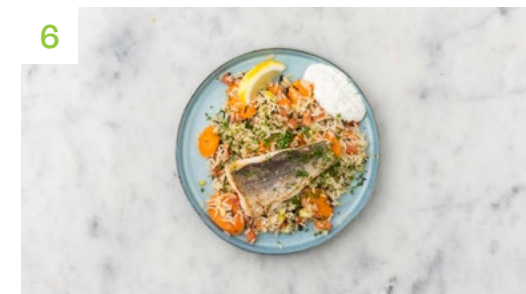


3 Reis garen

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Gemüse** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

300 ml [600 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** zugeben, **Reis** einrühren und mit 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Aufkochen und 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Hitze ausstellen und den **Reis** weitere 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



6 Anrichten

Reispfanne auf Teller verteilen und mit **Fischfilets** belegen, mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit restlichen **Kräutern** toppen.

Mit restlichen **Zitronenspalten** und dem **Dip** 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!



Hake on herb rice

with leek, carrots and lemon-and-yoghurt dip

High protein One-pot dish Under 650 calories 35–45 minutes • 576 kcal • Cook on day 2

29



Hake



Basmati and wild rice mix



Leek



Carrot



Tomatoes



Chives



Cream yoghurt



Garlic clove



Waxed lemon



“Hello Greens” spice mix



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

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake 4	2 x	125 g	4 x	125 g
Basmati and wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Cream yoghurt 7	1 x	75 g	2 x	75 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
“Hello Greens” 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

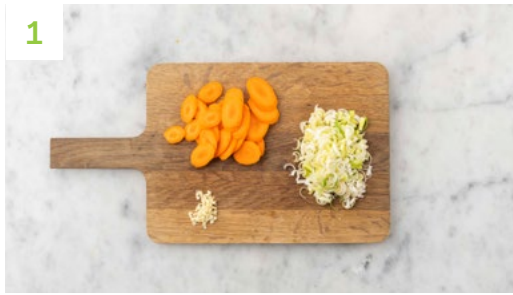
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 700 g)
Calories	345 kJ/82 kcal	2412 kJ/576 kcal
Fat	2.42 g	16.88 g
– of which saturated fats	0.80 g	5.57 g
Carbohydrate	10.29 g	71.89 g
– of which sugar	1.78 g	12.42 g
Protein	4.65 g	32.48 g
Salt	0.167 g	1.168 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)

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



1 Chop the vegetables

Boil 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

Halve the leek lengthways, rinse well, and cut only the white and light-green parts into thin half-rings.

Peel the carrots and cut them diagonally into 0.5 cm slices.

Peel and finely chop the garlic.



2 Fry the fish

Wash the lemon with hot water. Finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of lemon zest and cut the lemon into 6 wedges.

Drizzle the fish with the juice of 1 [1.5 | 2] lemon wedge(s) and salt*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and the fry fish first on the skin side for 2–3 min., then on the other side for 1–2 min. until cooked through. Remove and cover to keep warm.

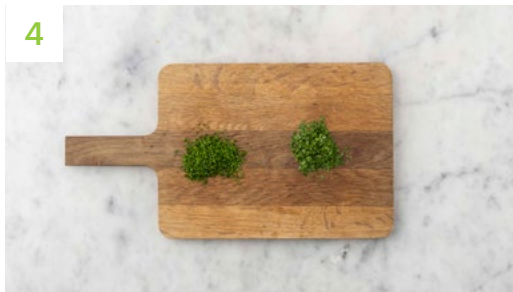


3 Cook the rice

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in the large frying pan. Gently sauté the vegetables for 1–2 min.

Add 300 ml [600 ml] water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder*, stir in the rice and season with 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and pepper*. Bring to the boil and simmer with the lid on for 10 min.

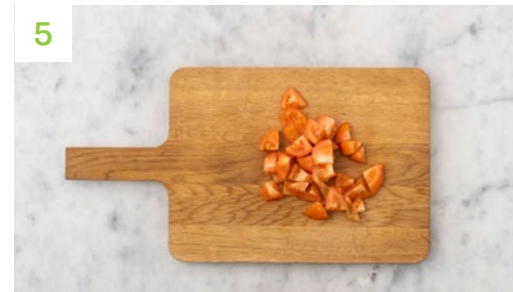
Then turn off the heat and let the rice swell with the lid on for another 10 min.



4 Meanwhile

Finely chop the chives.

In a small bowl, mix the yoghurt with half of the herbs, lemon zest, and a few squeezes of lemon juice, then season with salt* and pepper*.

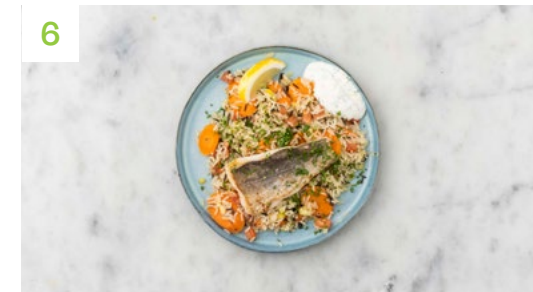


5 Chop the tomato

Cut the tomato into small cubes.

At the very end, mix the chopped tomato and “Hello Greens” spice mix into the rice.

Lay the fish fillets on the rice, put the lid on and heat for 1–2 min.



6 Serve

Apportion the rice onto plates, lay the fish fillets on top, drizzle with a little lemon juice and top with the remaining herbs.

Enjoy with the remaining lemon wedges and the dip.

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/



Merlu sur riz aux herbes

avec poireau, carottes et dip au yaourt citronné

Hautement protéiné • Plat One-Pot • Moins de 650 calories • 35 – 45 minutes • 576 kcal • Cuisiner le 2^e jour

29



Merlu



Mélange de riz
sauvage/basmati



Poireau



Carottes



Tomates



Ciboulette



Yaourt à la crème



Gousse d'ail



Citron, ciré



Mélange d'épices
« Hello verdure »



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

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Mélange de riz sauvage/basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yaourt à la crème 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Mélange d'épices « Hello verdure »	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

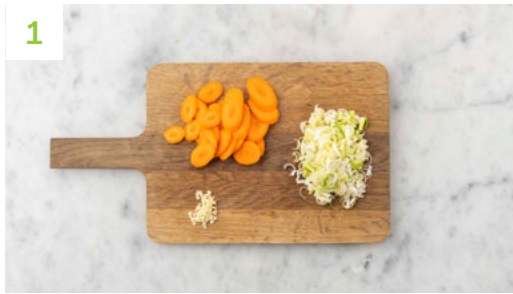
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 700 g)
Valeur calorique	345 kJ/ 82 kcal	2 412 kJ/ 576 kcal
Lipides	2,42 g	16,88 g
- dont acides gras saturés	0,80 g	5,57 g
Glucides	10,29 g	71,89 g
- dont sucre	1,78 g	12,42 g
Protéines	4,65 g	32,48 g
Sel	0,167 g	1,168 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)

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



1 Couper les légumes

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans une bouilloire.

Couper le poireau en deux dans la longueur, bien le laver et ne couper que les parties blanche et vert clair en fines demi-rondelles.

Peler les carottes et les couper en diagonale en tranches de 0,5 cm.

Peler et hacher finement l'ail.



2 Faire cuire le poisson

Laver le citron à l'eau chaude. Râper finement 1 cc [2 cc] de zeste de citron et couper le citron en 6.

Arroser les **filets** de poisson avec le jus de 1 [1.5 | 2] citron et saler*.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle, y faire cuire les **filets** de poisson d'abord du côté peau 2 à 3 min., puis les retourner et les faire cuire encore 1 à 2 min. jusqu'à ce qu'ils ne soient plus transparents à l'intérieur. Retirer et garder au chaud à couvert.

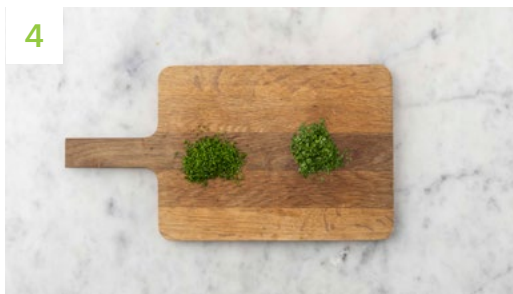


3 Cuire le riz

Dans la grande poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir les légumes pendant 1 à 2 min.

Ajouter 300 ml [600 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre***, incorporer le riz et assaisonner avec 0,5 cc [1 cc] de sel* et du poivre*. Porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes à couvert.

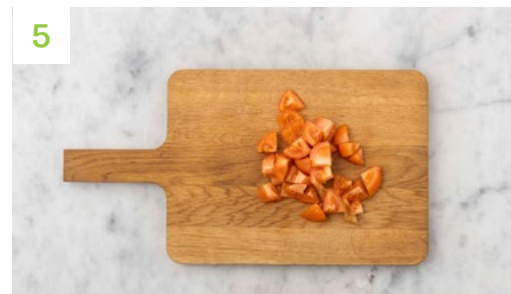
Éteindre ensuite le feu et laisser reposer le riz à couvert encore 10 minutes.



4 Pendant ce temps

Hacher finement la ciboulette.

Dans un bol, mélanger le yaourt avec la moitié de la ciboulette, le zeste de citron et quelques gouttes de jus de citron, saler* et poivrer*.

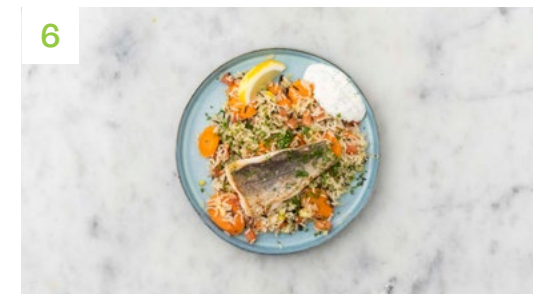


5 Couper les tomates

Couper les **tomates** en petits dés.

Tout à la fin, mélanger les dés de **tomates** et le mélange « **Hello verdure** » au riz.

Déposer les **filets** de poisson sur le riz, poser le couvercle et réchauffer pendant 1 à 2 min.



6 Dresser

Répartir la poêlée de riz sur des assiettes et garnir des **filets** de poisson, arroser d'un peu de jus de citron et ajouter le reste de la ciboulette.

Déguster avec le reste des quartiers de citron et la sauce.

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/

