

Mediterraner Za'atar Seehecht auf zitronigem Ajvar-Couscous mit Cherry-Tomaten

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 685 kcal • Tag 2 kochen

26



Za'atar



Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Zitrone, gewachst



Petersilie, glatt



Ajvar



rote Cherry-Tomaten



Couscous



Seehecht



Naturjoghurt aus Saland



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*, Butter*, Olivenöl*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Za'atar 3)	1 x	4 g	2 x	4 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x	4 g	2 x	4 g
Zitrone, gewachst	1 x	90 g**	1 x	90 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 g
Ajvar 14)	1 x	50 g	2 x	50 g
rote Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Couscous 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Seehecht 4)	2 x	125 g	4 x	125 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 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. 580 g)
Brennwert	493 kJ/ 118 kcal	2867 kJ/ 685 kcal
Fett	5.3 g	30.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1.2 g	6.8 g
Kohlenhydrate	11.2 g	64.9 g
- davon Zucker	1.8 g	10.6 g
Eiweiss	6 g	35 g
Salz	0.29 g	1.69 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: 3) Sesamsamen 4) Fisch 7) Milch (einschliesslich Laktose) 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze 250 ml [500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Couscous, Hälfte „Hello Mezze“ und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** in eine grosse Schüssel geben, mit dem heissen **Wasser*** übergiessen, verrühren und 5 – 8 Min. quellen lassen.



4 Für das Dressing

Ajvar, **Saft** von 2 [4] **Zitronenspalten**, 1 EL [2 EL] **Joghurt**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in die grosse Schüssel geben und alles gut vermengen.

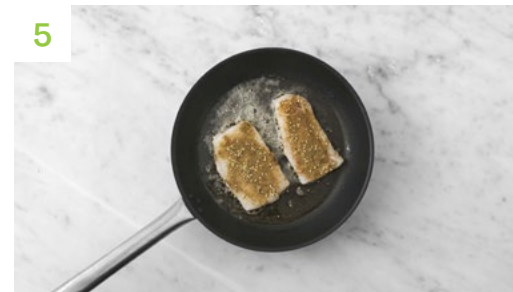


2 In der Zwischenzeit

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. glasig anschwitzen. Restliches „Hello Mezze“ hinzugeben und 1 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

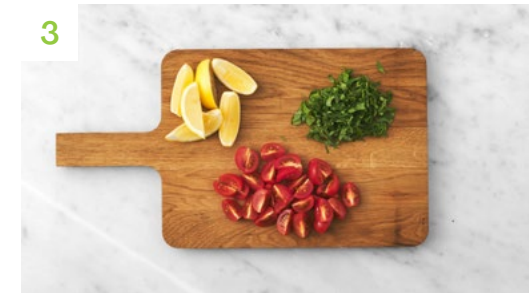
Zwiebelstreifen in die Schüssel zum **Couscous** geben.



5 Für den Fisch

Fleischseite des **Seehechtsfilets** mit **Gewürzmischung „Zatar“** einreiben.

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fisch** auf der Hautseite 1 – 2 Min. anbraten. Dann wenden, 1 EL [2 EL] **Butter*** hinzugeben und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der **Fisch** nicht mehr glasig ist.

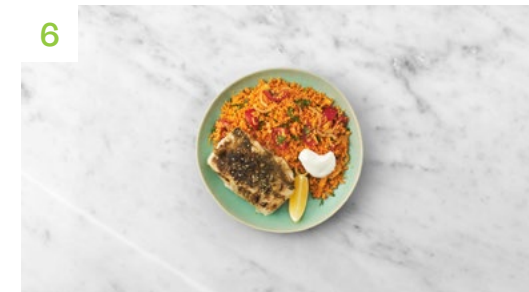


3 Gemüse schneiden

Petersilienblätter grob hacken.

Cherry-Tomaten vierteln. Beides in die grosse Schüssel geben.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



6 Anrichten

Ajvar-Couscous auf Teller verteilen. **Zatar-Seehecht** daneben anrichten und mit dem restlichen **Joghurt** und **Zitronenspalten** 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!



Mediterranean za'atar hake

on lemony ajvar couscous with cherry tomatoes

One-pot dish 30–40 minutes • 685 kcal • Cook on day 2

26



Za'atar



Onion



"Hello Mezze" spice mix



Waxed lemon



Flat leaf parsley



Ajvar



Red cherry tomatoes



Couscous



Hake



Plain yoghurt from Saland



Let's get started

Wash the vegetables and herbs. Pat the fish dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, oil*, water*, butter*, olive oil*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large bowl and 1 large frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Za'atar 3	1 x	4 g	2 x	4 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Ajvar 14	1 x	50 g	2 x	50 g
Red cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Couscous 15	1 x	150 g	1 x	300 g
Hake 4	2 x	125 g	4 x	125 g
Plain yoghurt from Saland 7	1 x	75 g	2 x	75 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. 580 g)
Calories	493 kJ/118 kcal	2867 kJ/685 kcal
Fat	5.3 g	30.9 g
- of which saturated fats	1.2 g	6.8 g
Carbohydrate	11.2 g	64.9 g
- of which sugar	1.8 g	10.6 g
Protein	6 g	35 g
Salt	0.29 g	1.69 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: 3 Sesame seeds **4** Fish **7** Milk (including lactose)

14 Sulphur dioxide and sulphites **15** Wheat

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



Get prepped

Heat 250 ml [500 ml] water in the kettle.

Put the couscous, half of the "Hello Mezze" and 4 g [8 g] vegetable stock powder* into a large bowl, pour the hot water* over it, stir and allow to swell for 5–8 min.



For the dressing

Add the ajvar, juice of 2 [4] lemon wedges, 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper* to the large bowl and mix well.

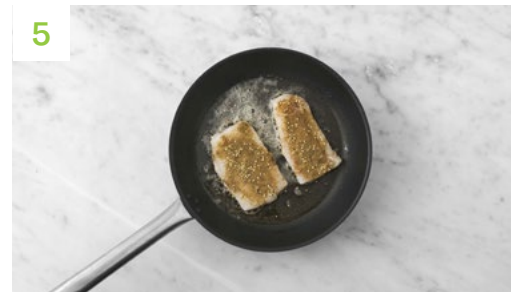


In the meantime

Halve the onion and cut it into thin strips.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Gently sauté the sliced onion for 2–3 min. Add the remaining "Hello Mezze" and gently fry for another 1 min. Season with salt* and pepper*.

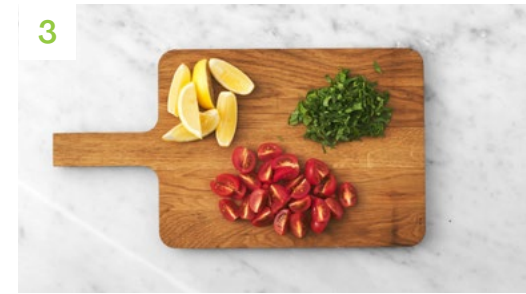
Add the onion strips to the bowl with the couscous.



For the fish

Rub the flesh side of the fish fillet with the "Za'atar" spice mix.

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the large frying pan from step 2. Fry the fish on the skin side for 1–2 min. Then turn the fish over, add 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* and fry for another 1–2 min. until cooked through.



Chop the vegetables

Coarsely chop the parsley leaves.

Cut the cherry tomatoes into quarters. Put both into the large bowl.

Cut the lemon into 6 wedges.



Serve

Put the ajvar couscous onto plates. Serve the za'atar hake alongside and serve with the remaining yoghurt 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/



Merlu méditerranéen au zaatar sur couscous citronné à l'ajvar avec tomates cerises

Plat One-Pot 30 – 40 minutes • 685 kcal • Cuisiner au 2e jour

26



Zaatar



Oignon



Mélange d'épices
« Hello Mezzé »



Citron, ciré



Persil, plat



Ajvar



Tomates cerises rouges



Semoule



Merlu



Yogourt nature de Saland



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes. Essuyer le poisson avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sel*, huile*, eau*, beurre*, huile d'olive*, bouillon de légumes en poudre

Ustensiles de cuisine

1 saladier et 1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Zaatar 3)	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Ajvar 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Tomates cerises rouges	1 x 125 g	1 x 250 g
Semoule 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 580 g)
Valeur calorique	493 kJ/ 118 kcal	2867 kJ/ 685 kcal
Lipides	5,3 g	30,9 g
- dont acides gras saturés	1,2 g	6,8 g
Glucides	11,2 g	64,9 g
- dont sucre	1,8 g	10,6 g
Protéines	6 g	35 g
Sel	0,29 g	1,69 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 : **3**) graines de sésame **4**) poisson **7**) lait (comprenant du lactose)

14) dioxydes de soufre et sulfites **15**) blé

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



Petite préparation

Faire chauffer 250 ml [500 ml] d'eau dans la bouilloire.

Mettre la semoule, la moitié du mélange « Hello Mezzé » et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* dans un saladier, verser l'eau chaude*, mélanger et laisser gonfler 5 à 8 min.



Préparer la sauce

Mettre l'ajvar, le jus de 2 [4] quartiers de citron, 1 cs [2 cs] de yogourt, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre* dans le saladier et bien mélanger le tout.

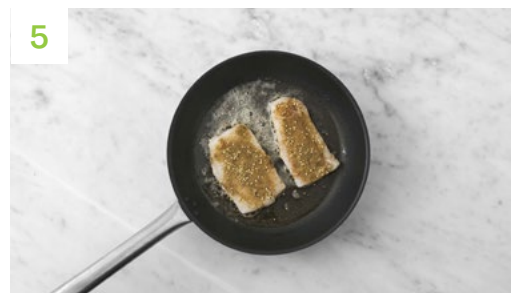


Pendant ce temps

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire suer les lamelles d'oignon 2 à 3 min, sans coloration. Ajouter le reste du « Hello Mezzé » et faire suer pendant 1 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

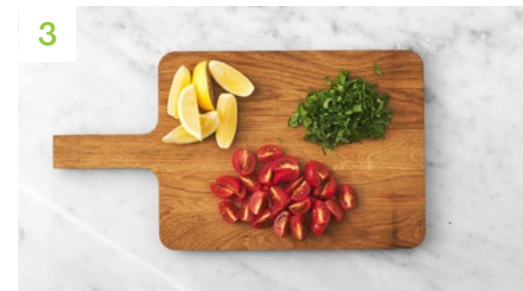
Ajouter les lamelles d'oignon au couscous dans le saladier.



Pour le poisson

Badigeonner le côté chair du filet de merlu avec le mélange d'épices « Zaatar ».

Dans la grande poêle de l'étape 2, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Saisir le poisson côté peau 1 à 2 min. Puis retourner, ajouter 1 cs [2 cs] de beurre* et poursuivre la cuisson 1 à 2 min jusqu'à ce que le poisson ne soit plus translucide.



Couper les légumes

Hacher grossièrement les feuilles de persil.

Couper les tomates cerises en quatre. Mettre les deux dans le saladier.

Couper le citron en 6.



Dresser

Répartir le couscous à l'ajvar sur les assiettes. Dresser le merlu Zaatar à côté et servir avec le reste du yogourt et des 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/

