

# Seehecht in Spinat-Rahm-Sauce aus dem Ofen

dazu knusprige Kartoffelspalten

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 30 – 40 Minuten • 493 kcal • Tag 2 kochen

24



Seehecht



Babyspinat



Halbrahm aus Saland



vorw. festk. Kartoffeln



Semmelbrösel



Hartkäse ital. Art, gerieben



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 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. 490 g)
Brennwert	419 kJ/ 100 kcal	2061 kJ/493 kcal
Fett	4.2 g	20.4 g
– davon ges. Fettsäuren	1.8 g	8.9 g
Kohlenhydrate	8.8 g	43.1 g
– davon Zucker	0.8 g	4.1 g
Eiweiss	6.8 g	33.3 g
Salz	0.28 g	1.4 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 **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen

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



## Kartoffelspalten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dabei etwas Platz für die Auflaufform lassen.

**Kartoffelspalten** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Kartoffeln** im Backofen 20 – 30 Min. backen, bis sie weich sind.



## Käsebrösel vorbereiten

Währenddessen **Hartkäse** zusammen mit **Semmelbröseln** in einer kleinen Schüssel vermengen.



## Sauce vorbereiten

In einem grossen Topf **Halbrahm** mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.



## Spinat zur Sauce geben

Sobald die **Rahmsauce** kocht, **Babyspinat** hinzugeben und zusammenfallen lassen. **Sauce** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und in eine Auflaufform geben.



## Seehecht backen

**Seehecht** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, auf die **Spinatsauce** geben und mit den **Käsebröseln** toppen. **Seehecht** mit in den Ofen geben und 12 – 15 Min. backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr rosa ist und die **Brösel** goldbraun sind.



## Anrichten

**Kartoffelspalten** auf Teller verteilen, **Seehecht** mit **Spinat-Rahm-Sauce** dazu anrichten und geniessen.

## 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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



# Baked hake in creamy spinach sauce

served with crispy potato wedges

Under 650 calories **Family** High protein 30–40 minutes • 493 kcal • Cook on day 2

24



Hake



Baby spinach



Single cream from Saland



Waxy potatoes



Breadcrumbs



Grated Italian-style hard cheese



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

# Let's get started

Wash the vegetables and pat the fish dry with kitchen roll.

## Basics from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 small bowl and 1 oven dish

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake <b>4</b>	2 x	125 g	4 x	125 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Single cream from Saland <b>7</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Mainly waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Breadcrumbs <b>15</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Grated Italian-style hard cheese <b>7 8</b>	1 x	20 g	1 x	40 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. 490 g)
Calories	419 kJ/100 kcal	2061 kJ/493 kcal
Fat	4.2 g	20.4 g
– of which saturated fats	1.8 g	8.9 g
Carbohydrate	8.8 g	43.1 g
– of which sugar	0.8 g	4.1 g
Protein	6.8 g	33.3 g
Salt	0.28 g	1.4 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 **13** Cereals containing gluten **15** Wheat

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



## Potato wedges

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the unpeeled potatoes into wedges and spread them on a baking tray lined with baking paper. Leave some room for the oven dish.

Drizzle the potato wedges with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and season with salt\* and pepper\*. Bake the potatoes for 20–30 min. until soft.



## Make the cheese breadcrumbs

In the meantime, mix the hard cheese with breadcrumbs in a small bowl.



## Prepare the sauce

In a large pot, mix the single cream with 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and 50 ml [100 ml] water\*, then bring to the boil on medium heat.



## Add the spinach to the sauce

When the creamy sauce starts to boil, add the spinach and let it wilt down. Season the sauce with salt\* and pepper\* and pour it into an oven dish.



## Bake the hake

Season the hake with salt\* and pepper\*, place it on top of the spinach sauce, then top with the cheese breadcrumbs. Bake the hake for 12–15 min. until the fish is no longer pink inside and the breadcrumbs are golden brown.



## Serve

Apportion the potato wedges onto plates, add the hake in creamy spinach sauce 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Merlu au four aux épinards crémeux

servi avec des quartiers de pommes de terre croustillants

Moins de 650 calories **Famille** Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 493 kcal • Cuisiner au 2e jour

24



Merlu



Pousses d'épinards



Crème demi-écrémée de Saland



Pommes de terre à chair ferme



Chapelure



Fromage italien à pâte dure râpé



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

# C'est parti

Laver les légumes et essuyer le poisson avec de l'essuie-tout.

## Basiques dans votre cuisine\*

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

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 bol et 1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Crème demi-écrémée de Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Pommes de terre Pommes de terre	1 x 400 g	1 x 800 g
Chapelure <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Fromage italien à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 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. 490 g)
Valeur calorique	419 kJ/ 100 kcal	2061 kJ/493 kcal
Lipides	4,2 g	20,4 g
- dont acides gras saturés	1,8 g	8,9 g
Glucides	8,8 g	43,1 g
- dont sucre	0,8 g	4,1 g
Protéines	6,8 g	33,3 g
Sel	0,28 g	1,4 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 **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 Quartiers de pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre non pelées en tranches et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Laisser un peu de place pour le moule à gratin.

Arroser les quartiers de pommes de terre d'1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*. Enfourner les pommes de terre 20 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



## 2 Préparer la chapelure de fromage

Pendant ce temps, mélanger le fromage à pâte dure avec la chapelure dans un bol.



## 3 Préparer la sauce

Dans une grande casserole, mélanger la crème demi-écrémée avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et 50 ml [100 ml] d'eau\* et porter à ébullition à feu moyen.



## 4 Ajouter l'épinard à la sauce.

Une fois que la sauce crémeuse bout, ajouter les pousses d'épinards et les laisser fondre. Saler\* et poivrer\* la sauce et verser dans le moule à gratin.



## 5 Cuire le merlu

Assaisonner le merlu avec du sel\* et du poivre\*, le déposer sur la sauce aux épinards et le recouvrir de chapelure au fromage. Enfourner le merlu 12 à 15 min jusqu'à ce que le poisson ne soit plus rosé à l'intérieur et la chapelure dorée.



## 6 Dresser

Répartir les quartiers de pommes de terre dans les assiettes, garnir du merlu à la sauce à la crème et aux épinards et déguster.

## 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/)

