

Cremiges Seehecht-Frikassee mit Rüebl auf Basmatireis

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 635 kcal • Tag 2 kochen

14



Seehecht



Rüebl



Frühlingszwiebel



Petersilie, glatt



Basmatireis



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Maizena



Worcester Sauce



Frischecreme



- 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*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 hohes Rührgefäss,
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Seehecht 4)	2 x	125 g	4 x	125 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 g
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g**	1 x	4 g
Zitrone, gewachst	1 x	90 g**	1 x	90 g
Maizena	1 x	4 g	1 x	8 g
Worcester Sauce	0.5 x	8 ml**	1 x	8 ml
Frischecreme 7)	1 x	100 g	1 x	200 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. 660 g)
Brennwert	405 kJ/ 97 kcal	2659 kJ/ 635 kcal
Fett	3.6 g	23.6 g
- davon ges. Fettsäuren	1.5 g	9.5 g
Kohlenhydrate	11 g	72 g
- davon Zucker	1.6 g	10.2 g
Eiweiss	5 g	33 g
Salz	0.22 g	1.45 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!)

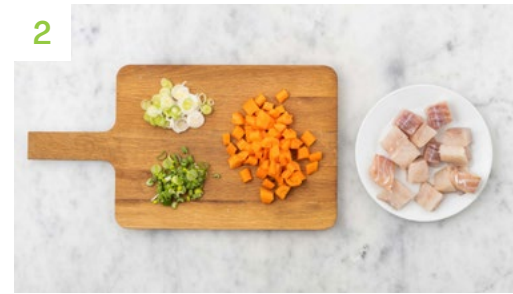


1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Kleine Vorbereitung

Rüebli schälen, längs vierteln und in 1 cm Würfel schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.

Seehecht in mundgerechte Stücke schneiden.



3 Fisch vorbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Fischstücke** darin 2 – 3 Min. rundherum anbraten.

Seehechtstücke in eine grosse Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Währenddessen in einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] warmes **Wasser***, 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Maizena** und **Frischecreme** miteinander verrühren, sodass keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Kurz beiseitestellen.



4 Gemüse vorkochen

In derselben grossen Pfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rüebliwürfel** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** in die Bratpfanne geben, **Knoblauch** dazupressen und alles 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Bratpfanneninhalte mit 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen. Deckel aufsetzen und 3 – 5 Min. kochen lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

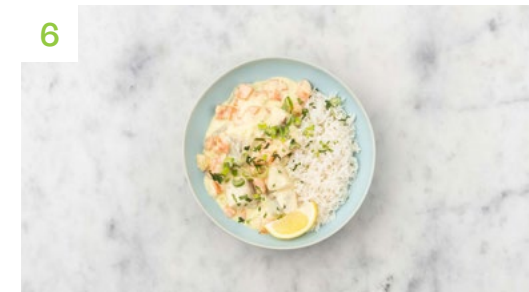


5 Frikassee vollenden

Deckel abnehmen, **Bratpfanneninhalte** mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und unter Rühren einmal aufkochen lassen, bis die **Sauce** etwas gebunden hat.

Vorgebratene **Seehechtstücke** in die **Sauce** geben und alles zusammen weitere 2 – 3 Min kochen, bis der **Fisch** gar ist.

Währenddessen **Petersilienblätter** fein hacken und die **Zitrone** in Spalten schneiden.



6 Anrichten

Frikassee mit **Worcester Sauce** würzen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.

Seehecht-Frikassee daneben anrichten. Nach Belieben mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Petersilie** bestreuen, **Zitronenspalten** dazureichen und geniessen.

En Guete!

Seehecht

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

Creamy hake fricassee with carrots on basmati rice

Family High protein 30–40 minutes • 635 kcal • Cook on day 2

14



Hake



Carrots



Spring onion



Flat leaf parsley



Basmati rice



Garlic clove



Waxed lemon



Corn starch



Worcester Sauce



Vegan cream cheese

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 large frying pan with lid, 1 tall mixing bowl, 1 small pot with lid, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hake 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Spring onion	1 x 15–25 g	2 x 15–25 g
Flat leaf parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Garlic clove	1 x 4 g**	1 x 4 g
Waxed lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Corn starch	1 x 4 g	1 x 8 g
Worcester sauce	0.5 x 8 ml**	1 x 8 ml
Vegan cream cheese 7)	1 x 100 g	1 x 200 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. 660 g)
Calories	405 kJ/97 kcal	2659 kJ/635 kcal
Fat	3.6 g	23.6 g
– of which saturated fats	1.5 g	9.5 g
Carbohydrate	11 g	72 g
– of which sugar	1.6 g	10.2 g
Protein	5 g	33 g
Salt	0.22 g	1.45 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!)

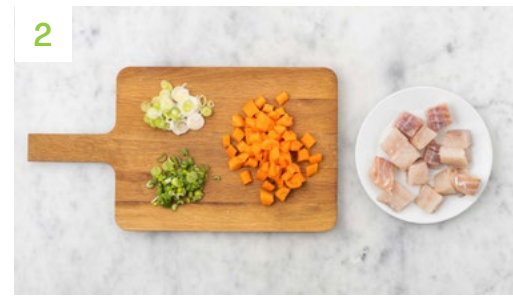


1 Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid. Add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil. Add the rice, cover and simmer on a low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.

Meanwhile, continue with the recipe.



2 Get prepped

Peel the carrots, quarter them lengthways and cut them into 1 cm pieces.

Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.

Peel the garlic.

Cut the hake into bite-sized pieces.

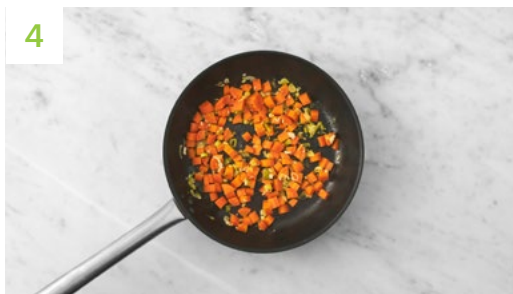


3 Pre-fry the fish

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sear the fish all round for 2–3 min.

Then put the hake pieces into a large bowl and set aside.

Meanwhile, in a tall mixing bowl, mix 100 ml [200 ml] warm water*, 6 g [12 g] vegetable stock powder*, corn starch and cream cheese together so that there are no more lumps. Set aside briefly.



4 Pre-cook the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large pan. Add the carrots and white spring onions to the pan, press in the garlic and gently sauté for 1–2 min.

Deglaze the pan with 50 ml [100 ml] water*. Cover and simmer for 3–5 min. until the liquid has cooked away.

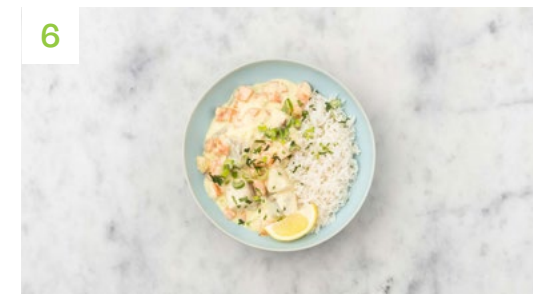


5 Finish the fricassee

Then remove the lid and deglaze the pan with the prepared sauce, then bring to the boil, stirring, until the sauce has thickened slightly.

Add the pre-fried hake pieces to the sauce and cook for another 2–3 min. until the fish is done.

Meanwhile, finely chop the parsley leaves and cut the lemon into wedges.



6 Serve

Add some Worcester sauce to the fricassee and season with salt*, pepper* and a little lemon juice.

At the end of the cooking time, fluff the rice with a fork and apportion it onto plates.

Arrange the hake fricassee alongside. Sprinkle with green spring onion rings and parsley to taste, serve with the lemon wedges and enjoy.

Bon appetit!

Hake

Be careful when turning the hake in the frying pan. The fish is tender and can easily fall apart.

Fricassée de merlu crémeuse aux carottes et riz basmati

Famille Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 635 kcal • Cuisiner au 2e jour

14



Merlu



Carottes



Oignons de printemps



Persil, plat



Riz basmati



Gousse d'ail



Citron, ciré



Maïzena



Sauce Worcester



Crème fraîche



- 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*

Eau*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*, huile*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle avec couvercle, 1 bol mélangeur haut, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu 4)	2 x 125 g	4 x 125 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 g
Sauce Worcester	0,5 x 8 ml**	1 x 8 ml
Crème fraîche 7)	1 x 100 g	1 x 200 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. 660 g)
Valeur calorique	405 kJ/ 97 kcal	2659 kJ/ 635 kcal
Lipides	3,6 g	23,6 g
- dont acides gras saturés	1,5 g	9,5 g
Glucides	11 g	72 g
- dont sucre	1,6 g	10,2 g
Protéines	5 g	33 g
Sel	0,22 g	1,45 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 !)

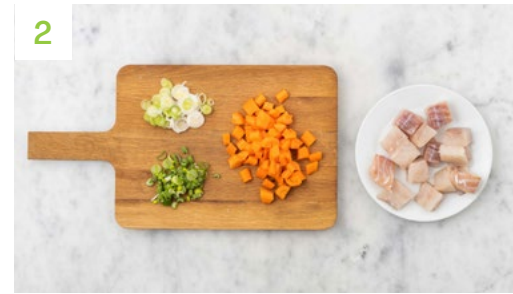


Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude. Saler l'eau avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et la porter à ébullition. Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Petite préparation

Peler les carottes, les couper en quatre dans le sens de la longueur, puis en dés de 1 cm.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler l'ail.

Couper le colin en morceaux de la taille d'une bouchée.

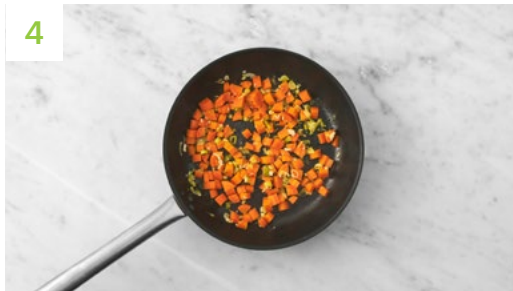


Faire cuire le poisson

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire revenir les morceaux de poisson de tous les côtés pendant 2 à 3 minutes.

Verser les morceaux de merlu dans un saladier et les réserver.

Pendant ce temps, dans un bol mélangeur haut, mélanger 100 ml [200 ml] d'eau chaude*, 6 g [12 g] de bouillon de légumes en poudre*, la maïzena et la crème fraîche de manière à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Réserver brièvement.



Pré cuire les légumes

Dans la même grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter les dés de carottes et la partie blanche des oignons de printemps dans la poêle, ajouter l'ail pressé et faire revenir le tout sans coloration pendant 1 à 2 min.

Déglacer le contenu de la poêle avec 50 ml [100 ml] d'eau*. Mettre le couvercle et laisser cuire 3 à 5 min, jusqu'à ce que le liquide soit réduit.

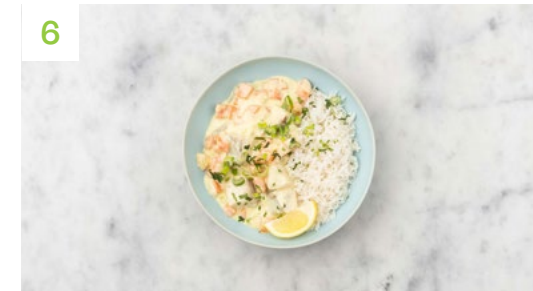


Terminer la fricassée

Retirer le couvercle, déglacer le contenu de la poêle avec la sauce préparée et porter à ébullition en remuant jusqu'à ce que la sauce soit un peu liée.

Verser les morceaux de merlu cuits préalablement dans la sauce et faire cuire l'ensemble pendant 2 à 3 min supplémentaires jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.

Pendant ce temps, hacher finement les feuilles de persil et couper les citrons en quartiers.



Dresser

Assaisonner la fricassée avec la sauce Worcester et avec du sel*, du poivre* et un peu de jus de citron.

Après la cuisson, aérer un peu le riz avec une fourchette et le répartir sur les assiettes.

Dresser la fricassée de merlu à côté. Parsemer à volonté de rondelles d'oignons de printemps verts et de persil, ajouter des quartiers de citron 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.