

# Backfisch mit buntem Gemüse-Püree

dazu cremiger Dilldip

Family High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 685 kcal • Tag 2 kochen

19



Seehecht



mehligk. Kartoffeln



Lauch



Rüebli



Dill



saurer Halbbrhm  
aus Saland



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\*

Salz\*, Butter\*, 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 <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
mehlig. 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 aus Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Panko-Mehl <b>15)</b>	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. 680 g)
Brennwert	422 kJ/ 101 kcal	2865 kJ/ 685 kcal
Fett	4.2 g	28.3 g
- davon ges. Fettsäuren	1.8 g	12 g
Kohlenhydrate	10.5 g	71.4 g
- davon Zucker	2.4 g	16.4 g
Eiweiss	5.3 g	35.8 g
Salz	0.32 g	2.15 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 **15)** Weizen

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



## 1 Gemüse schneiden

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

In einen grossen Topf reichlich **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.

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

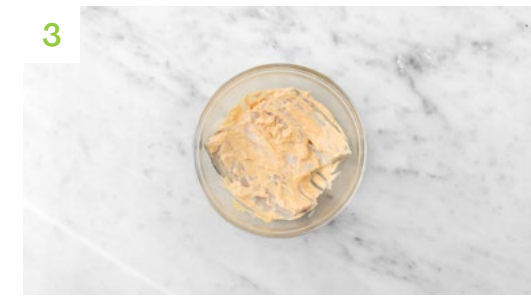
**Rüebli** und **Kartoffeln** schälen und ebenfalls in 2 – 3 cm dicke Stücke schneiden.



## 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

In einer grossen Schüssel **Senf**, **Mayonnaise** und „**Hello Paprika**“ verrühren.

**Fischfilets** vorsichtig, aber gründlich in der **Senf-Mayonnaise-Mischung** wälzen, sodass jeweils das ganze **Filet** überzogen ist.

Danach **Panko-Mehl** in die Schüssel geben und den **Fisch** rundherum damit panieren.



## 4 Fisch backen

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



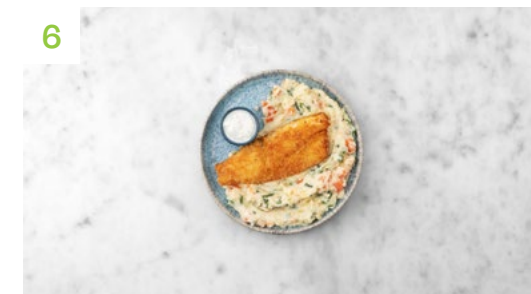
## 5 Dip & Püree

**Kräuter** fein hacken.

**saurer Halbrahm** bis auf 1 EL [2 EL] in eine kleine Schüssel geben, mit den gehackten **Kräutern** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Gemüse** vorsichtig mithilfe des Deckels abgiessen.

**Gemüse** zusammen mit der restlichen **sauren Halbrahm** und 1 EL [2 EL] **Butter\*** zu einem stückigen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Gemüse Püree**, **Fisch** und **Dip** auf Tellern 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 fish with colourful vegetable mash

served with creamy dill dip

Family High protein Under 650 calories 30–40 minutes • 685 kcal • Cook on day 2

19



Hake



Floury potatoes



Leek



Carrots



Dill



Single sour cream from Saland



Mayonnaise



Medium-hot mustard



Panko breadcrumbs



“Hello 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\*

Salt\*, butter\*, 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 <b>4)</b>	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 from Saland <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Panko breadcrumbs <b>15)</b>	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. 680 g)
Calories	422 kJ/101 kcal	2865 kJ/685 kcal
Fat	4.2 g	28.3 g
- of which saturated fats	1.8 g	12 g
Carbohydrate	10.5 g	71.4 g
- of which sugar	2.4 g	16.4 g
Protein	5.3 g	35.8 g
Salt	0.32 g	2.15 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 **15)** Wheat

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



## 1 Chop the vegetables

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

Fill a large pot with plenty of water\*, add salt\* and bring to the boil.

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

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

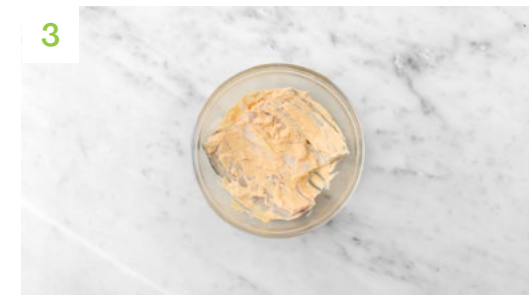


## 2 Cook the vegetables

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.

Meanwhile, continue with the recipe.



## 3 Bread the fish

In a large bowl, mix the mustard, mayonnaise and "Hello Paprika".

Carefully but thoroughly roll the fish fillets in the mustard-and-mayonnaise mixture so that they are completely covered.

Then add the panko breadcrumbs to the bowl and coat the fish all around with it.



## 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 breading is crispy and the fish is cooked through.



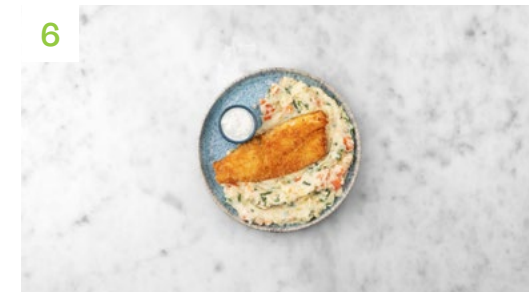
## 5 Dip and mash

Finely chop the herbs.

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\*.

Carefully drain the vegetables using the lid.

Mash the vegetables together with the rest of the sour cream and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* to form a lumpy mash. Season with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Serve the vegetable mash, the fish and the 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





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

Famille Hautement protéiné Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 685 kcal • Cuisiner au 2e jour

19



Merlu



Pommes de terre farineuses



Poireaux



Carottes



Aneth



Crème demi-écrémée aigre de Saland



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\*

Sel\*, beurre\*, 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 <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre farineuses	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 de Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Farine Panko <b>15)</b>	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. 680 g)
Valeur calorique	422 kJ/ 101 kcal	2865 kJ/ 685 kcal
Lipides	4,2 g	28,3 g
- dont acides gras saturés	1,8 g	12 g
Glucides	10,5 g	71,4 g
- dont sucre	2,4 g	16,4 g
Protéines	5,3 g	35,8 g
Sel	0,32 g	2,15 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 **15)** blé

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



## 1 Couper les légumes

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

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau\*, saler\* et porter à ébullition.

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.

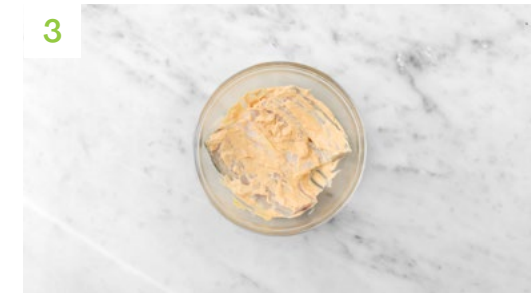


## 2 Cuire les légumes

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

Dans un saladier, mélanger la moutarde, la mayonnaise et le « 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.

Ajouter ensuite la panko dans le saladier et paner le poisson sur tous les côtés.



## 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 à 15 minutes jusqu'à ce que la panure soit croustillante et que le poisson ne soit plus translucide.



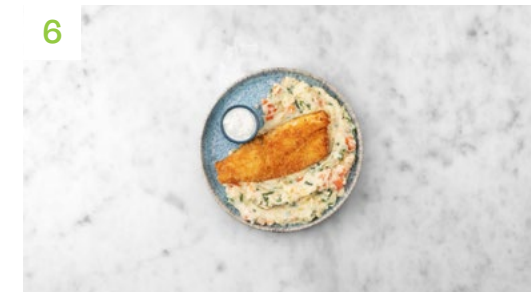
## 5 Dip et purée

Hacher finement les fines herbes.

Garder 1 cs [2 cs] de crème aigre demi-écrémée et mettre tout le reste dans un bol, mélanger avec l'aneth haché et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Égoutter délicatement les légumes à l'aide du couvercle.

Mélanger les légumes avec le reste de la crème demi-écrémée aigre et 1 cs [2 cs] de beurre\* pour obtenir une purée contenant encore des morceaux. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 6 Dresser

Disposer la purée de légumes, le poisson et la sauce dans les assiettes 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/)

